H: 1-316

80-494

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

1988 -07- --

1988 -07- --

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

4 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, NR. 4, APRILIE, 1977

CUPRINS

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GEORGETA CHIRIȚĂ : Analiza cibernetică a lecției de educație fizică 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ARISTEIA HRIȘCĂ, ADRIANA BUCUR : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică 7

OPINII — CONSULTAȚII

A. GAGEA : Eseu despre coordonare 15

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. ANTOHI : Jocul cu libero și modul de învățare și perfecționare a jucătorilor pentru acest post . . 17

GH. BODESCU : Blocajul și preluarea din atac la volei 24

GH. GHIȘOIU : Selecția și pregătirea micilor gimnaști 30

F. HEITZ : Organizarea selecției la înot, criterii și mijloace . . . 35

L. BAROGA : Importanța vitezei în timpul ridicării halterelor . . . 46

SPORT — RECREAȚIE — ANTRENAMENT

C. SĂNDUȚĂ : Forme și mijloace de antrenare a sătenilor la practicarea exercițiilor fizice și sportului 51

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU : Interrelații între dezvoltarea capacității de efort aerob și a celei de efort anaerob prin antrenamentul sportivilor de performanță 57

FILE DE ISTORIE

M. BĂRĂ : Istorie sportivă brașoveană — noi date despre „Reuniunea română de gimnastică" din Brașov 62

PORTRET

A. VASILIU : Brian Goodell — un „Lasse Viren" al înotătorilor . . 65

MERIDIANE

J. COUNSILMANN : Exerciții rapide pentru mușchi rapizi și sportivi mai iuți 68

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, IOAN DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13 Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

Educația fizică și sportul în învățămînt

ANALIZA CIBERNETICĂ A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. GEORGETA CHIRIȚĂ
Doctor în pedagogie
I. E. F. S.

Procesul de învățămînt poate fi analizat sub aspect cibernetic, deoarece se caracterizează printr-o permanentă circulație de informație.

Parte a ciberneticii, teoria informației a venit în sprijinul procesului de învățămînt, analizîndu-l ca proces de comandă și control, cu dirijare cît mai completă, cu o organizare care să asigure dezvoltarea proceselor psihice ale elevului într-o direcție precisă, profesorul posedînd mijloace de a acționa asupra acestor procese, eliminîndu-se astfel spontaneitatea dezvoltării lor.

Cibernetica, știință a conducerii optime a sistemelor și proceselor complexe, a permis, prin metodele sale, o nouă abordare a procesului de instruire, atît în ceea ce privește analiza, cît și modelarea lui, completînd și dezvoltînd concepțiile psihologice. Procesele mintale sînt studiate prin prisma transmiterii, stocării și prelucrării informației. Acest mod de abordare face posibilă elaborarea unor modele ale procesului de însușire, ca și a unor modele de conducere (reglare) a acestui proces.

Analiza procesului de învățămînt prin optica ciberneticii impune diferențierea a trei aspecte fundamentale : structural (construcția sistemului care realizează procesul), funcțional (schema de reglare a procesului) și informațional (specificul informației care circulă în sistem). Dintre acestea, reglarea procesului de instruire ridică cele mai multe probleme.

În procesul de instrucție acționează două centre de circulație a informației, între care se stabilește o strînsă corelație : sursa informației (profesorul sau alt canal informativ care acționează sub controlul profesorului) și receptorul informației (elevul).

Comunicarea constă în emiterea mesajului și receptarea lui, predarea fiind însoțită de analiza răspunsurilor și participarea elevilor la procesul de comunicare. Aceasta nu-și ajunge scopul chiar din momentul în care a fost emisă. Eficacitatea sa depinde de acțiunea de receptare și de asimilare a mesajului de către elev, necesitînd un ansamblu de condiții care stabilesc o identificare cu interlocutorul și o cores-

Educație fizică și sport, nr. 4, 1977, pag. 1

pondență între datele emisiei și capacitățile și dispozițiile celui care recepționează. Pentru ca mesajul să fie recepționat și interpretat bine, trebuie să i se redea sensul atribuit de emițător.

Psihopedagogia modernă stabilește o relație nouă între acțiunea de predare și cea de învățare.

O cale de sporire a eficacității învățării o constituie subordonarea conținutului informațional stocat, celui operațional. Informația operațională este informația cu care elevii pot opera în diverse situații problematice, realizînd legături cauzale între cunoștințe. Informația stocată este pasivă, în timp ce informația operațională este eficientă. Amîndouă sînt incluse în informația globală care însumează și semnifică întreaga cantitate de informație pe care o posedă elevul la un moment dat în legătură cu domeniul de cunoștințe respectiv.

Ca sursă de informație, profesorul este un filtru de emisie care selecționează cunoștințele pe care le transmite elevilor în funcție de pregătirea, de experiența sa și de nivelul de interiorizare a exigențelor sociale și a obiectivelor majore ale învățămîntului, în funcție de cunoașterea aspirațiilor elevilor și a capacității lor de asimilare.

Elevul este un filtru de recepție constituit din condițiile psihologice și socioculturale în care recepționează mesajul în raport cu formația sa școlară, cu experiența, cu motivația și nivelul lui de aspirații.

În procesul comunicării recepționarea mesajului poate să fie îngreuiată de unele perturbații, de exemplu condițiile materiale în care se desfășoară activitatea (spațiu, temperatură, lumină etc.); disciplina și climatul de muncă (atenția elevilor, ordinea, liniștea, interesul pentru studiu, curiozitatea etc.); metodele și tehnicile de lucru; formele de organizare a activității elevilor etc.

Îngreuierea recepționării poate să fie cauzată și de semnificația cuvintelor (terminologia); de aceea se impune decodificarea limbajului, pentru a se ajunge la un sens identic pentru profesor și pentru elevi, pentru diferite categorii de elevi, la o corespondență între noțiunile exprimate de profesor și cele primite de elev.

Corespondența semnal-intrare, semnal-ieșire nu este determinată de la început în activitatea didactică, ci se stabilește treptat. Procesul de învățămînt este un sistem probabilistic care se desfășoară de obicei neunivoc, datorită factorului aleator, greu de prevăzut dar necesar și posibil de cunoscut. [1]) O anumită acțiune instructiv-educativă identică dă rezultate diferențiate în fiecare caz, în funcție de particularitățile factorilor obiectivi și ale circumstanțelor necontrolabile care influențează.

De aceea este necesară dirijarea activității didactice și adaptarea reciprocă profesor-elev, este necesar ca acțiunea profesorului și a elevului să se modeleze printr-un proces de autoreglare, pe baza informației primite de la elev.

Feed-back-ul sau conexiunea inversă este o noțiune cibernetică fundamentală care se asociază nemijlocit procesului de reglare. Avînd sens de retroacțiune, retrocuplaj, control, această noțiune desemnează un fenomen strîns legat de aspectele conducerii.

---

[1]) aleator = eveniment, proces care, în condiții date, uneori are loc, alteori nu.

Cibernetica subliniază importanța căilor inverse în reglarea reflexă a tuturor funcțiilor de către sistemul nervos central ; pe baza informațiilor primite, sistemul nervos central poate să elaboreze un program de lucru pentru viitor.

În procesul de învățămînt, conexiunea inversă se realizează prin informarea profesorului despre efectul acțiunii sale instructiv-educativ, dar și prin informarea elevului despre rezultatele pe care le-a obținut.

De aceea, în accepțiunea modernă, lecția de educație fizică, formă de bază a activității didactice, trebuie să se desfășoare astfel încît profesorul să cunoască și să controleze în fiecare moment munca elevilor, să știe *dacă, ce, cît* și *cum* și-au însușit elevii din conținutul transmis. În acest fel pot fi depistate și eliminate imediat dificultățile și erorile. Randamentul elevului crește, iar progresul în învățare este mai rapid.

Conexiunea inversă are rol de corectare și de întărire și se produce cînd elevii dau un răspuns (oral sau scris) sau acționează pe baza a ceea ce au învățat. Reacția de răspuns din partea elevului îi dovedește, atît lui, cît și profesorului, că a recepționat, într-un anumit fel și la un anumit nivel, mesajul informațional.

Comanda viitoare se modifică în raport cu rezultatul : dacă este corect, răspunsul este acceptat, iar dacă este eronat, se impune corectarea lui.

Corectitudinea răspunsului este apreciată de către profesor, care are rol conducător în procesul de învățămînt. Cum însă elevul devine tot mai mult subiect al educației, autocontrolul și autoaprecierea au astăzi un rol sporit. În toate cazurile, confirmarea sau infirmarea imediată a răspunsului elevului trebuie să condiționeze trecerea la etapa următoare în învățarea exercițiilor fizice, știut fiind că este mai greu să corectezi o deprindere motrică greșit formată decît să formezi una corectă.

Obiectivul principal al școlii actuale fiind formarea personalității autonome, pregătită să gîndească și să acționeze prin luare de inițiativă, profesorul de educație fizică trebuie să acționeze în spiritul pedagogiei nondirective, realizînd o conducere pedagogică democratică.

Modificarea relației profesor-elev are în vedere pregătirea elevilor pentru educația permanentă, pentru cerințele de adaptare și readaptare, pentru integrarea rapidă și eficientă în muncă și în viață, în relațiile promovate de societatea socialistă.

Preluînd responsabilitatea pregătirii sale, elevul devine factor dinamic care participă activ la modelarea propriei sale personalități.

Spre deosebire de poziția tradițională, care consideră relația profesor-elev ca pe o relație de transmitere și preluare, în concepția nouă trăsătura esențială a relației profesor-elev este cooperarea în vederea însușirii.

Elevul, înarmat cu instrumentele de lucru necesare desfășurării activității independente și participării active în procesul de învățămînt, depune un efort propriu, în vederea cuceririi adevărurilor.

Profesorul, ca îndrumător al activității elevului, planifică și organizează activitatea, observă, intervine cu îndrumări, controlează, coordonează.

Profesorul și elevul se găsesc în raporturi complementare, predarea și învățarea constituind o unitate.

Comunicarea se caracterizează prin bilateralitate : informația circulă de la profesor la elev și din nou la profesor. Profesorul emite mesajul, îl transmite, elevul îl recepționează, apoi profesorul este informat, prin răspunsul elevului, asupra calității și cantității însușirii.

Pedagogia tradițională pune în centrul atenției mesajul profesorului pe care elevul este dator să-l preia. În acest caz, comunicarea are caracter unilateral, profesorul fiind preocupat de ceea ce transmite el, nu și de ceea ce însușesc elevii.

Tipul nou de comunicare profesor-elev se bazează pe realizarea conexiunii inverse, acțiunea pedagogică adaptîndu-se la reacțiile elevilor. Ea include și schimburi orizontale între elevi, între profesor și mai mulți elevi, nu numai între profesor și fiecare elev. Interacțiunile elevilor sînt bazate pe dirijare și control din partea profesorului, comunicarea fiind distribuită astfel la nivelul întregii clase, prin antrenarea tuturor elevilor.

Putem spune că valoarea predării depinde de efectele sale, adică de reacțiile pe care le provoacă. Raportul dintre cantitatea de informație emisă de A (profesorul) către B (elevul) și cantitatea de informație primită de A de la B măsoară aptitudinea elevului de a remite profesorului, pentru control sau confirmare, mesajul primit de la acesta.

Pedagogia modernă contestă relația profesor-elev în sens unic, comunicarea avînd caracter unilateral marcat prin absența efectului de întoarcere la emițător, pentru că un asemenea mod de lucru limitează răspunsurile și participarea elevilor. Ea analizează comunicarea nu numai ca schimb intelectual, ci consideră relațiile interpersonale și sub aspectul lor afectiv. Angajarea totală a personalității poate să realizeze schimbări profunde în gîndire și atitudini.

Conexiunea inversă trebuie să fie prezentă în procesul de învățămînt atît în activitatea de predare, cît și în cea de fixare sau de verificare.

Realizarea conexiunii inverse este dovedită prin antrenarea elevilor și participarea lor activă, pe baza interesului, a curiozității și dorinței de a cunoaște noul conținut de idei. Intensitatea muncii și modul de acțiune al operațiilor gîndirii sînt o dovadă în acest sens.

Prin munca independentă desfășurată de elevi profesorul își dă seama dacă ei au înțeles noile cunoștințe, dacă folosesc și alte metode de lucru decît cele cuprinse în explicație, dacă indică soluții, dezbat, caracterizează, grupează, generalizează, formulează definiții și operează cu ele. Procedeu eficace este problematizarea.

Calitatea și volumul aplicațiilor practice demonstrează dacă elevii au înțeles corect și pot analiza cunoștințele în condiții variate, dacă au sesizat raportul dintre fenomene. Pentru că elevii folosesc în aplicații noțiunile însușite, informația apare ca operație transformată în instrumente mintale de lucru, ceea ce asigură substanțialitate conexiunii inverse.

Mobilitatea, transferul și integrarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de muncă în activități complexe, ca și utilizarea de către elevi a unor procedee inedite de aplicare a cunoștințelor, sînt

dovezi ale realizării conexiunii inverse, care în aceste cazuri contribuie la o mai bună fixare a fondului însușit.

Gradul de independență în efectuarea activităților practice, posibilitatea și ușurința cu care elevii fac raționamente, formulează idei noi, fac sinteze, trag concluzii, alcătuiesc scheme sinoptice, sînt direct legate de realizarea conexiunii inverse și dovedesc înțelegerea mesajului de către elevi.

În verificare, conexiunea inversă operează prin răspunsurile elaborate de elevi. Dialogul trebuie să angajeze întreaga clasă, să stimuleze elevii la o dezbatere plurirelațională și nu doar univocă. Răspunsurile în lanț la care participă mai mulți elevi, reformularea răspunsurilor sau repetarea lor, promptitudinea răspunsurilor, spontaneitatea, angajarea voluntară dezvăluie cunoașterea conținutului informațional, flexibilitatea gîndirii, capacitatea de anticipare și de transfer.

Îmbinarea muncii frontale cu munca diferențiată și individualizată face posibilă verificarea continuă a tuturor elevilor și deci realizarea conexiunii inverse.

Profesorul cunoaște reacția elevilor la mesajul transmis și după conduita lor, după atmosfera de lucru, după expresiile emoționale, gesturi, mimică, după semnele exterioare ale atenției lor.

BIBLIOGRAFIE

1. IONESCU M. : Pregătirea pentru realizarea feed-back-ului în lecție, Revista de pedagogie, nr. 7/1975.
2. LEROY G. : Dialogul în educație, Ed. didactică și pedagogică, București, 1974.
3. NOVEANU E. : Tehnica programării didactice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1974.
4. POPESCU PELAGHIA, ROMAN I. : Prevenirea insucceselor școlare, Revista de pedagogie, nr. 7/1975.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Analyse cybernétique de la leçon d'éducation physique

Le processus d'enseignement peut être analysé sous aspect cybernétique car il est caracterisé par une circulation permanente des informations.

L'analyse du processus d'enseignement par la voie de la cybernetique impose la différenciation de trois aspects fondamentaux : structural (construction du système qui réalise le processus), fonctionnel le schema de réglage du processus) et informationnel (spécifique de l'information qui circule dans le système).

Dans le processus d'instruction agissent deux centres de circulation de l'information, entre lesquels il s'établit une étroite corrélation : la source de l'information (le professeur ou un autre canal informatif qui agit sous le contrôle du professeur) et le récepteur de l'information (l'élève).

L'efficacité de la communication dépend de l'action de réception et d'assimilation du message par l'élève. Pour que le message soit bien reçu et interprété il faut lui redonner le sens attribué par l'émetteur.

La psychologie moderne établit une nouvelle relation entre l'action d'enseignement et celle d'apprentissage.

Un moyen d'augmenter l'efficacité de l'apprentissage est de subordonner le contenu informationnel stocké, à celui operationnel. Ainsi, le professeur devient un philtre d'émission qui sélectionne les connaissance qu'il transmet aux élèves en fonction de leur préparation, et l'élève est un philtre de réception, qui reçoit le message par rapport à sa formation scolaire, à son expérience, à sa motivation et à son niveau d'aspirations.

GEORGETA CHIRIȚĂ: A Cybernetic Analysis of Physical Education Classes

The physical education class — like the whele process of education — can be analyzed in cybernetical terms as it involves a permanent information flow.

Cybernetics, the managing science of complex systems and processes has afferded new approach to the teaching-learning processes.

Such an analysis implies three fundamental aspects: structural (the structure of the system the process relies on); functional (the adjustment schedule of the process) informational (the specific information in the flow).

An objective communication depends on the reception and decoding of the message by the pupil. The message is decoded and interpreted more readily when the performer has encoded it in a proper way.

Modern psychology established a solid relationship between teaching and learning.

For learning to become effective and efficient one should subordinate the stocked informational content to the operational one. The teacher or instructor, a performer, acts like a filter by his encoding assuming a careful selection of information to be conveyed to the pupils. The pupil or receptor is like another filter by his decoding the message in terms of his age, experience, motivation, stage and level reached.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele:

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub formă clasică, cuprinzînd următoarele părți:

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele: numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa: numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ELEMENTE DE INSTRUIRE PROGRAMATĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
I. E. F. S.
Prof. ADRIANA BUCUR
Liceul „N. Bălcescu" — București

Procesul de instruire fiind un sistem de tip complex, un studiu global al său în afara pedagogiei sistemelor este practic imposibil ; de aceea, în micropedagogie, cercetările se îndreaptă mai ales spre studierea unor subsisteme sau sisteme parțiale, pentru care se construiesc modele. Modelul reprezintă o aproximare a sistemului real, într-un sens ce trebuie precizat în fiecare caz în parte. Crearea modelului are drept scop realizarea unui anumit obiectiv, exprimat printr-un criteriu de calitate dependent de parametrii sistemului. Pentru realizarea obiectivului se determină un algoritm care, în sistemele de instruire, este o mulțime de operații și decizii, structurată printr-o relație de ordine parțială. Preocupările legate de modelarea procesului de învățământ, de studierea tehnologiilor învățării și de determinarea algoritmilor specifici se încadrează în problemele de instruire programată, constituind obiect de cercetare pentru pedagogi și cibernetic ieni. Putem face referiri la rezultatele obținute de Mircea Malița și colaboratorii, în problemele descrierii, modelării și optimizării proceselor de instruire (4). Menționăm, de asemenea, că în ultimii ani au fost abordate și unele probleme legate de instruirea programată în educația fizică (5, 6).

În instruirea programată, modelele (mono și multidisciplinare) iau în considerare parametrii care exprimă cantitativ informația utilă transmisă subiectului supus instruirii (receptorului) și informația asimilată de acesta. În cazul educației fizice, devine esențială capacitatea de efort a subiectului și felul cum efortul este repartizat în procesul de instruire, spre deosebire de celelalte discipline de învățământ, unde efortul fizic făcut de receptor în timpul instruirii nu este esențial.

De aceea, considerăm necesară axiomatizarea ; fluxul informațional în modelul pentru educație fizică are două componente :

1) informații asupra cunoștințelor noi, predate sau asimilate (analog modelelor pentru alte discipline) ;

2) informații asupra capacității de efort și a creșterii acesteia la subiectul supus instruirii (componentă specifică educației fizice).

În prezentul articol ne vom referi la două modele ale procesului de instruire la educație fizică :

a) modelul procesului de instruire cu principalele componente specifice ;

b) subiectul supus instruirii se tratează ca sistem multivariabil, pentru care se construiește un model.

1. Modelul

Organigrama primului model este prezentă în fig. 1, unde s-au făcut următoarele notații :

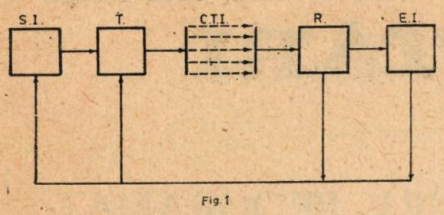


Fig. 1

(S. I.) — **sursa informațională** avînd elementele esențiale — programa analitică, pregătirea profesional-științifică și pedagogică a cadrului didactic ;

(R.) — **receptorul** sau subiectul supus instruirii ;

(T.) — **traductorul** sistemului, care face informația accesibilă receptorului ; ca elemente de bază ale sale menționăm : planul calendaristic și procedeele de gradare ascendentă a dificultății materialului predat ;

(C.T.I.) — **canalele de transmitere a informației**, care sînt : orele de clasă (lecție și ore de activități sportive), studierea independentă a bibliografiei (studiul individual), alte forme de predare a cunoștințelor ;

(E. I.) — **eficiența instruirii** ; emite informații referitor la eficiența, nivelul și utilitatea instruirii prin sistemul considerat. Aceste informații reprezintă evaluarea gradului de utilizare a cunoștințelor acumulate și a randamentului în activitatea desfășurată de subiectul instruit, după încheierea perioadei de instruire.

Bucle de reacție (informație inversă) ; slăbesc rigiditatea sistemului, permițînd modificări ale fluxului informațional, fie în decursul procesului de instruire (circuitul de la R. la T. și/sau la S.I.), fie după încheierea procesului de instruire (de la E.I. la T. și/sau la S.I.) schimbînd valoarea informațională a S.I. și/sau schimbînd elementele lui T.

Din prezentarea organigramei reies o parte dintre elementele fundamentale ale procesului de instruire, organizat prin sistemul de învățămînt (programă analitică, plan calendaristic, forme specifice de desfășurare a activității, cum ar fi lecția, studiul individual etc.), precum și calitățile ce trebuie să le aibă un cadru didactic (calități morale, bună pregătire profesional-științifică, politică și pedagogică).

Modelarea (obținerea de variante pentru diferite valori ale parametrilor sistemului) sau optimizarea (determinarea unei variante optime) presupun utilizarea unor parametri cantitativi (de tip determinist sau statistic) ; aflarea soluțiilor acestor probleme implică utilizarea unor procedee matematice complexe.

Obiectivul modelului considerat este acumularea unor cunoștințe noi, mărirea capacității de efort (general și specific).

Criteriul de calitate al modelului depinde de volumul total de informație utilă primită de receptor în procesul de instruire, precum și de capacitatea receptorului de a utiliza această informație în activitatea desfășurată după perioada de instruire.

Pentru separarea „**informației utile**", în sistemul studiat se presupun satisfăcute condițiile de existență a informației utile — după Bongard (1) și anume :

a) problematica la care se referă modelul este definită, adică :

1. există un **algoritm de decodificare** a informației ; în cazul instruirii, algoritmul de decodificare cuprinde metodica predării și planul calendaristic ;

2. există un **algoritm de verificare** ; în sistemul de instruire algoritmul de verificare este reprezentat printr-o procedură obiectivă cu un anumit grad de structurare, care permite stabilirea nivelului informației utile, transmisă receptorului.

b) Se cunoaște existența unui algoritm care conduce la soluție (problema modelată admite soluție), ceea ce în cazul considerat înseamnă :

1. majoritatea subiecților care încep instruirea reușesc să o termine cu rezultate bune (deci informația este accesibilă) ;

2. majoritatea subiecților care termină instruirea corespund scopului funcționării sistemului, adică ating un nivel final de pregătire în concordanță cu valorile aprioric prevăzute.

c) Este cunoscută incertitudinea inițială a sistemului, exprimată prin probabilitatea utilizării cunoștințelor din fiecare capitol al disciplinei predate sau este cunoscută ierarhizarea capitolelor în sensul utilității lor.

Spre deosebire de modelele altor discipline, în cazul educației fizice informația utilă conține și componenta ce caracterizează variația în timp a capacității de efort.

Pentru determinarea repartizării efortului în lecție sînt deja făcute ex-

perimentări pe loturi semnificative de elevi, urmăriți pe perioade de timp suficient de lungi, rezultatele fiind publicate în literatura de specialitate (4, 7). Ca parametru (indicator al efortului) a fost ales pulsul (frecvența) și s-au trasat curbele de efort după valorile medii ale acestui parametru. Elementul obiectiv ce trebuie reținut din aceste grafice este alura curbei de efort care, indiferent de subiectul cercetat, este aceeași ca intervale de monotonie (intervale de creștere și descreștere). Ca mărimi absolute însă, curbele construite după valorile pulsului sînt mai puțin concludente, deoarece pulsul are caracter strict individual, el indicînd de fapt gradul de solicitare (sau mai curînd răspunsul la solicitare) a unui anumit organism, cu o anumită capacitate de efort. Pentru compararea capacității de efort la subiecți diferiți, pulsul nu este un indicator obiectiv ; spre exemplu, doi elevi cu calități fizice diferite (cazul cel mai probabil în practică) supuși aceluiași efort, ca volum și intensitate și testați prin valoarea pulsului, vor da valori diferite în aproape toate momentele efectuării efortului.

Ca indicator al capacității de efort (general și specific) ar fi mult mai adecvat un parametru definit pe baza testelor propuse de „Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport" pentru determinarea pregătirii generale și specifice (9). În ipoteza că s-a definit un etalon obiectiv al măsurării efortului ca volum și intensitate, curbele de efort pot servi ca procedeu de modelare a capacității de efort, deci și ca mijloc de stabilire a potențialului de performanță la subiecții supuși procesului de instruire.

Presupunem, spre exemplu, că se cercetează comportarea la efort a unui lot de studiu pe un interval de timp [O,T]. Pentru o partiție uniformă a intervalului în subintervale, egale cu durata unei lecții (fie $n\triangle T = T$, $[(i-1)\ \Delta T,\ i\Delta\ T]$, $i\overline{\Sigma 1,n}$), se trasează în același sistem de axe curbele de efort $V(t)$. $G_i = \{(t, V(t)) / t\varepsilon[(i-1)\ \Delta T, i\Delta T],\ i\varepsilon\ \overline{1,n},\ n\Delta T = T\}$.

Compararea curbelor $(G_i)i\varepsilon\ \overline{1,n}$ permite aprecieri asupra variației capacității de efort la subiecții cercetați.

1.1. APLICAȚIE

Aplicația care urmează tratează un aspect al descrierii sistemului de instruire în lecția de educație fizică. Procedura descrisă reprezintă un algoritm de decodificare pentru temele alese, evidențiindu-se elementele noi (cu conținut ridicat de informație utilă) și elementele reluate pentru corectare și fixare.

Formularea problemei

Conținutul informațional și gradarea solicitării la efort a elevilor printr-o structură de tip circuit pentru primul an de liceu ; perioada de lucru — trimestrul II ; condiții de realizare : în sală cu calificativ de dotare „bine" spre „foarte bine".

Tematica pentru trimestrul II este axată pe învățarea și repetarea elementelor tehnice din gimnastica acrobatică, sărituri la aparate, gimnastică modernă și elemente tehnico-tactice din jocurile sportive (8). Se urmărește mărirea capacității de efort, îmbunătățirea îndemînării, a vitezei de reacție, a forței în brațe și picioare. Ca element paralel se prevăd exerciții corective pentru întărirea și dezvoltarea tuturor grupelor musculare, tonificarea musculaturii întregului corp, acționînd selectiv cu influențe precis localizate. Pentru realizarea obiectivelor specificate în enunțul problemei — transmiterea informației utile prin elemente noi, precum și ridicarea capacității de efort a elevilor — s-a folosit un circuit fundamental, care acoperă structural verigile 3, 4, 5 dintr-o lecție. Pregătirea circuitului fundamental se face pe subansamble (subcircuite), pe parcursul a patru lecții, din lecția a 5-a circuitul putînd fi folosit integral. Structural, acest ciclu de lecții este o succesiune ascendentă în privința dificultății conținutului de cunoștințe noi, dar mai ales în privința solicitării la efort a elevilor.

Descrierea circuitului. Circuitul cuprinde 10 stații de lucru (ateliere) :

1. Cățărare în trei timpi la frînghie verticală (băieți) ; cățărare la scară fixă cu braț și picior opus (fete).
2. Sărituri succesive pe ambele picioare peste banca de gimnastică.
3. Depărtat stînd, cu o minge medicinală în mîini, brațele întinse în sus ; îndoiri înainte cu revenire, îndoirea trunchiului alternativ către piciorul stîng și către piciorul drept cu revenire.
4. Repetarea aruncării la coș de sus cu o mînă, din dribling cu schimbare de direcție.

5. Culcat înainte, transversal pe banca de gimnastică, cu picioarele fixate la spalier, coatele îndoite, palmele la ceafă, arcuirea trunchiului cu revenire.

6. Săritura printre mîini la ladă.

7. Structură de exerciții din gimnastica acrobatică : rostogolire înainte din ghemuit-rostogolire înapoi în apropiat întins ; stînd pe cap și pe mîini, rostogolire înapoi prin ghemuit în stînd (băieți) ; rostogolire din depărtat în depărtat, rostogolire înapoi în apropiat întins ; podul de jos cu revenire ; din stînd pe cap, trecere în cumpănă pe un genunchi cu sprijin pe brațe (fete).

8. Flotări : înainte culcat, picioarele sprijinite la spalier ; îndoirea și întinderea brațelor (băieți) ; flotări cu sprijin la banca de gimnastică (fete).

9. Stînd cu două hantele mici în mîini, brațele întinse lateral ; ridicarea alternativă a picioarelor înainte, simultan cu ducerea brațelor din lateral înainte, către piciorul ridicat.

10. Mers lateral în echilibru pe banca de gimnastică, cu brațele întinse lateral.

În continuare, am urmărit pregătirea elementelor componente ale circuitului în cele patru lecții pregătitoare.

LECȚIA I.

Temele : 1. Învățarea săriturii printre mîini. 2. Cățărări (repetare) : cățărare la frînghie în trei timpi (băieți), cățărare la scară fixă cu braț și picior opus (fete). 3. Dezvoltarea echilibrului.

Ca volum de informație utilă, ponderea în lecție o are tema 1, datorită elementelor noi pe care le conține.

Facem ipotezele de lucru : colectivul clasei este de 36 de elevi (fete și băieți) ; ora de clasă este de 50′, avînd o structură de timp după formula 15′ + 32′ + 3′.

În continuare, ne ocupăm de conținutul informațional și de efort al intervalului II (durata 32′), pe parcursul căruia se realizează principalele sarcini ale lecției. Intervalul II se împarte în două subintervale :

II a în care se învață elementele corespunzătoare temei 1, în paralel cu repetarea unor structuri de exerciții pentru realizarea temelor 2, 3 ale lecției ;

II b în care se folosește o structură mai complexă, sub forma unui circuit redus (subcircuit al circuitului de bază), care permite realizarea scopului lecției în ansamblu.

Pentru subintervalul **II a** colectivul clasei se împarte în trei grupe care lucrează în paralel, acoperind prin rotație conținutul celor trei teme ale lecției. O rotație completă are structura de timp : 3 × 5′ = 15′ (lucru efectiv) + 3′ (schimbarea aparatelor și relaxare) ; total 18′.

Lucrul la cele trei teme se realizează prin structurile de exerciții :

A. **Învățarea săriturii printre mîini** (tema 1) : sărituri în sprijin ghemuit pe ladă ; elan, bătaie oprire în sprijin ghemuit, coborîre de pe aparat prin extensie, aterizare.

B. **Cățărare** (tema 2) : cățărare la frînghie în trei timpi (băieți) ; cățărare la scară fixă cu braț și picior opus (fete).

C. **Dezvoltarea echilibrului** (tema 3) : mers în lateral, cu întoarceri de 180° pe bara băncii de gimnastică, brațele lateral întinse.

Fiecare grupă de elevi parcurge structurile A, B, C prin rotație ; în subintervalul **II a** profesorul asistă și îndrumă în mod special grupa care execută structura A. Subintervalul **II b** cuprinde circuitul redus corespunzător schemei din fig. 2 ; circuitul se execută de două ori cu timpi de execuție 2 × [5 × 30″ (lucru efectiv) + 5 × 30″ (schimbarea aparatelor și relaxare) = 10′ + 2′ (timp de restabilire între cele două parcurgeri ale circuitului], total 12′. În fig. 2 stația 6_1 este săritura printre mîini cu sprijin pe ladă.

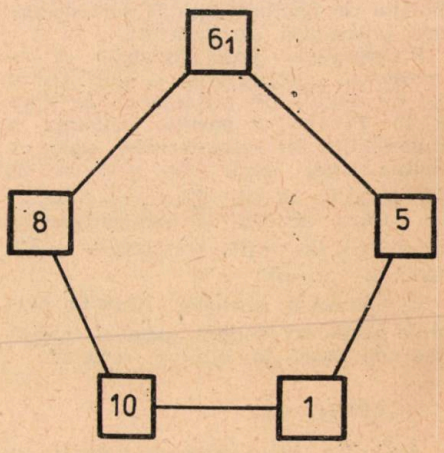


Fig. 2

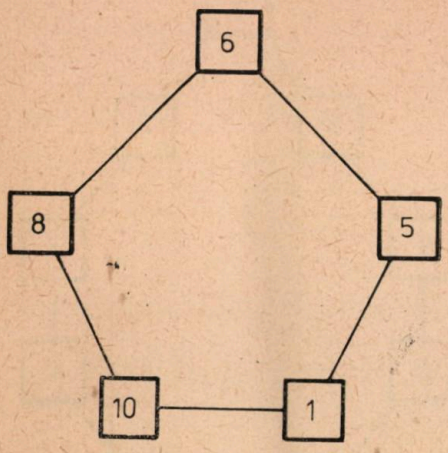


Fig. 3

LECȚIA A II-A

Temele lecției rămîn aceleași, însă îndeplinirea lor se realizează prin alte structuri de exerciții. Informația nouă din lecție este adusă de prima temă și se realizează prin structura A′.

A′. Săritura printre mîini peste ladă : elan, bătaie, sprijin pe mîini în ghemuit, trecerea picioarelor printre mîini peste aparat, aterizare.

După cum se observă, tema 1 se realizează printr-un exercițiu modificat față de cel din lecția I, dar se folosesc unele cunoștințe și priceperi din ea. Intervalul II are aceeași structură de timp ca în lecția anterioară : în **II a** se realizează structurile A′, B, C cu colectivul clasei împărțit în trei grupe ; structura A′ urmărește învățarea săriturii printre mîini peste ladă ; în **II b** se realizează un circuit redus (fig. 3), în care s-a înlocuit stația 6_1 prin stația 6 (comparativ cu lecția I.) care cuprinde săritura printre mîini peste ladă.

LECȚIA A III-A

Temele : 1. Învățarea unei structuri complexe din gimnastica acrobatică.

2. Repetarea aruncării mingii de baschet de sus cu o mînă, din dribling.

3. Repetarea unor elemente pentru dezvoltarea forței.

Structura de timp a intervalului II : **II a** are strucura de timp $2 \times 8' = 16'$ (lucru efectiv) + 2′ (schimbarea aparatelor și relaxare), total 18′. **II b** are structura din lecția a II-a ; se execută un circuit redus, conform schemei din fig. 4.

Pentru **II a** colectivul clasei se împarte în două grupe care lucrează în paralel, alternativ pentru temele 1 și 2 din lecție. Lucrul la aceste teme se realizează prin structurile de exerciții.

D. **Învățarea unei linii acrobatice :**

— stînd, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, ridicare în stînd depărtat ; podul de sus cu revenire ; prin săritură apropiat, rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate, rostogolire înainte ; pe spate culcat ; stînd pe omoplați, îndoirea genunchiului stîng la frunte, trecere în cumpănă pe un genunchi ; revenire în stînd prin ghemuit (fete) ;

— stînd, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate ; stînd pe cap și pe mîini, răsturnare înapoi, pe spate culcat ; stînd pe omoplați, îndoirea genunchilor spre frunte, rostogolire înapoi în stînd (băieți).

E. **Repetarea aruncării la coș de sus, cu o mînă :**

— alergare, prinderea mingii pasate din spate ; conducerea mingii, oprire într-un timp, pasarea mingii în lateral cu reprimire, dribling și aruncare la coș de sus cu o mînă (2).

În schema din fig. 4 (circuitul redus) prin stația 7_1 se înțelege realizarea structurii E. Tema 3 din lecție se realizează în subintervalul **II b** prin intermediul circuitului redus.

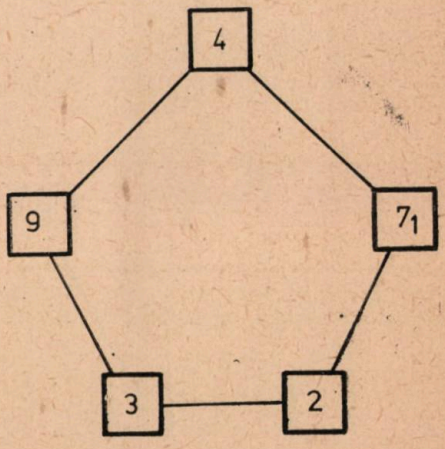


Fig. 4

LECȚIA A IV-A

Temele rămîn aceleași ca în lecția a III-a, dar se realizează prin alte structuri de exerciții. Informațiile noi sînt cuprinse în tema 1 ; temele 2, 3 cer repetarea unor cunoștințe și priceperi asimilate în trecut. Structura de timp a intervalului II se păstrează ; exercițiul D din subintervalul **II a** se modifică prin structura D′ :

— Stînd, cumpăna pe un picior cu apucarea piciorului liber, revenire în depărtat stînd ; rostogolire înainte din depărtat în depărtat ; podul de sus cu revenire ; din stînd, rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate ; sfoară înainte (sau semisfoară), trecerea din sfoară în șezînd, pe spate culcat ; stînd pe omoplați, îndoirea genunchiului stîng spre frunte ; trecerea în cumpănă pe un genunchi, revenire prin ghemuit în stînd (fete).

— Cumpăna pe un picior cu apucarea piciorului de sprijin, revenire în stînd ; în stînd pe mîini cu elan, răsturnare înapoi, pe spate culcat ; stînd pe omoplați, îndoirea genunchilor spre frunte, cu trecerea înapoi în ghemuit ; săritură din ghemuit cu rotirea brațelor prin față în lateral și întoarcere cu 180°, revenind în stînd (băieți).

Subintervalul **II b** cuprinde executarea circuitului cu schema din fig. 5 ; stația 7_1 se înlocuiește prin 7, care are ca structură de exerciții structura D′. Tema 3 din lecție se realizează în **II b** prin intermediul circuitului redus (fig. 5).

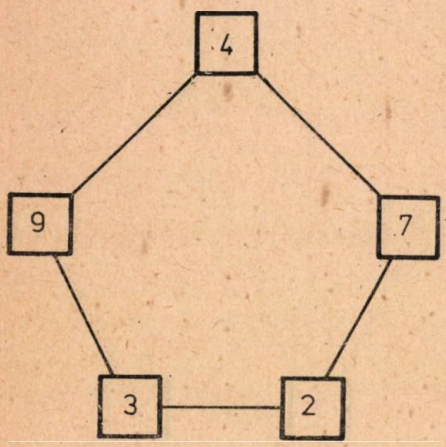


Fig. 5

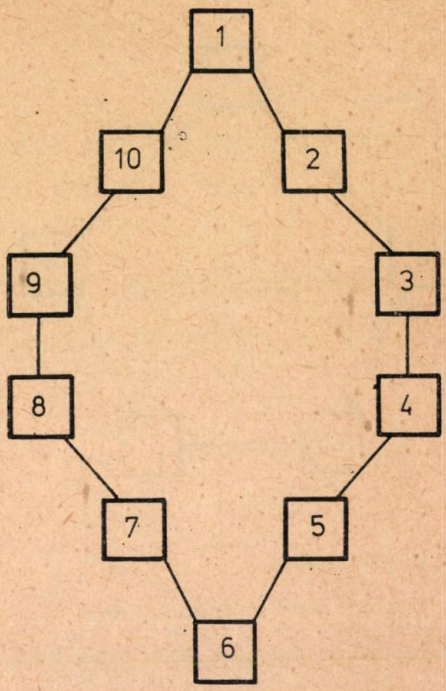


Fig. 6

LECȚIA A V-A

Temele : 1. Repetarea unor structuri complexe din gimnastica acrobatică.

2. Repetarea aruncării la coș de sus cu o mînă, din dribling.

3. Repetarea săriturii printre mîini peste ladă.

Lecția are drept scop dezvoltarea forței și îndemînării prin scheme aplicative la discipline sportive diferite. Ca mijloc de realizare se folosește un circuit fundamental (fig. 6) cu 10 stații, care acoperă în întregime intervalul II (durata 32′). Colectivul clasei se împarte în 10 grupe care lucrează în paralel, parcurgînd (prin rotație) întregul circuit ; executarea se face de trei ori. Intervalul II al lecției are structura de timp necesară executării circuitului : $3 \times [10 \times 30'' \text{ (timp de lucru efectiv)} + 10 \times 30'' \text{ (schimbarea aparatelor și relaxare)}] = 30' + 2 \times 1'$ (pauză între reluările executării circuitului), total 32′.

CONCLUZII ASUPRA APLICAȚIEI

Aplicația a evidențiat aspecte legate de descrierea algoritmului unui mo-

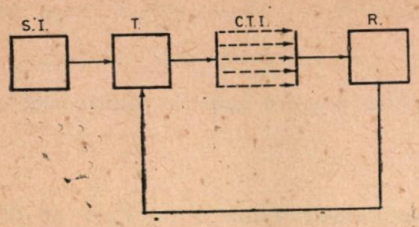


Fig. 7

del la educaţie fizică. Organigrama aplicaţiei este prezentată în fig. 7. Notaţiile din schemă au semnificaţiile : S.I. este programa analitică pentru anul I de liceu ; T este planul calendaristic şi planul de gradare ascendentă a sarcinii de efort (s-a realizat prin partiţionarea conţinutului informaţional şi a sarcinilor de efort pe cele 5 lecţii) ; C.T.I. este transmiterea informaţiei, s-a realizat prin lecţie, în timpul orelor de clasă ; Circuitul de reacţie este traseul R → T, realizat prin informaţiile culese de profesor din răspunsul elevilor la solicitările lecţiei. Acest flux informaţional se referă la volumul de cunoştinţe noi, la priceperile noi şi la capacitatea de efort a elevilor. În modelul considerat, circuitul de reacţie poate influenţa pe T. Aceasta înseamnă că constatările din lecţie pot influenţa planul calendaristic şi structurile de exerciţii utilizate.

BIBLIOGRAFIE

1. BONGARD M. M. : Despre noţiunea „informaţie utilă", Problemele ciberneticii, 9, 1973.
2. HRIŞCĂ A. : Unele aspecte privind aplicarea învăţământului programat în învăţarea jocului de baschet, Studii şi cercetări, I.E.F.S., Bucureşti, 1972.
3. HRIŞCĂ A. : Baschetul în şcoală, I.E.F.S., Bucureşti, 1975.
4. MALIŢA M. ş.a. : Modele matematice ale sistemului educaţional, Ed. didactică şi pedagogică, 1972, pag. 1—11.
5. MITRA GH. ş.a. : Metodica predării educaţiei fizice, Ed. Stadion, 1972, pag. 133—137.
6. MITRA GH. ş.a. : Metodica educaţiei fizice, Ed. Sport-turism, 1975, cap. V.
7. RĂDUŢ C. : Contribuţii la modelarea cibernetică complexă a pregătirii sportivilor de performanţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1971.
8. TIBACU V. : Circuitul în lecţia de educaţie fizică, Ed. Stadion, 1974, pag. 16.
9. * * * : Programa de educaţie fizică pentru licee, M.E.I., 1976.
10. * * * : Studiu privind selecţia şi pregătirea copiilor şi juniorilor pentru activitatea sportivă pentru înalta performanţă, C.N.E.F.S., 1975.

ARISTEIA HRIŞCĂ, ADRIANA BUCUR : Eléments d'instruction programmée dans la leçon d'éducation physique

Le processus d'instruction étant un système de type complexe, une étude globale en dehors de la pédagogie des systèmes est pratiquement impossible. C'est pourquoi dans la micropédagogie les recherches se dirigent notamment vers l'étude des sous-systèmes ou des systèmes partiels pour lesquels on construit des modèles. Le modèle représente une approximation du système réel, dans un sens qui doit être precisé pour chaque cas à part. La création du modèle a comme but la réalisation d'un certain objectif, exprimé par un critère de qualité qui dépend des paramètres du système.

Dans l'instruction programmée, les modèles (mono et multidisciplinaires) prennent en considération les paramètres qui expriment quantitativement l'information utile transmise au sujet soumis à l'instruction (le récepteur) et l'information assimilée par celui-ci. Dans le cas de l'éducation physique, la capacité d'effort du sujet ainsi que la manière dont l'effort est reparti dans le processus d'instruction deviennent essentielles, à la difference des autres disciplines d'enseignement où l'effort physique fourni par le récepteur pendant l'instruction n'est pas essentiel.

Dans l'article on se référe à deux modeles du processus d'instruction en éducation physique :

a) le modèle du processus d'instruction avec les principales composantes spécifiques ;

b) le sujet soumis à l'instruction est traité comme système multivariable, pour lequel on construit un modèle.

ARISTEA HRIȘCĂ, ADRIANA BUCUR : Programmed Training — Part of the Physical Education Classes

Training is a complex activity involving both theory and practice. Recent research work has concentrated on partial sub-systems and systems underlying relevant models. The model is a real approach to real system and it is based on specific practical situations. The establishment of models is a most important element of training.

In programmed training a number of models (single and multidisciplinary) are taken into account. They are based on useful information that is to be provided to the receptors. In physical education it is necessary to evaluate the subject's capacity of effort, the possible ways of distributing efforts along trainig (in other subjects the physical efforts made by receptors is not essential).

The authors make special reference to two training models designed for physical training :

a) a model emphasizing training and its specific components ;

b) a model laying stress on the subject to be trained, treated as a multivariable system.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

OPINII CONSULTAȚII

ESEU DESPRE COORDONARE

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

E este binecunoscut că orice act motric reprezintă eliberare de energie mecanică. Adică, dacă deplasăm ceva (învingem o forță rezistivă), fie chiar greutatea proprie (sau a unui segment corporal), această mișcare are o anumită viteză și se desfășoară într-un anumit timp. Dealtfel energia mecanică este un produs de trei factori : forță, viteză, timp (rezistență).

Se poate domenstra totuși (mi se pare că nu este cazul aici) că atît proporția acestor factori, cît și organizarea spațială și temporală a energiei mecanice eliberate compun atributul care merită să fie numit coordonare. Coordonarea, astfel privită, nu are sens logic, dacă nu este precizat scopul sau așa-zisa „funcție obiectiv" a utilizării energiei mecanice.

Ea capătă multiple înfățișări, căci și obiectivul în ramurile sportive diferă mult. Astfel, la aruncarea la coș în baschet nu contează forța sau viteza actului motric, ci precizia acestuia, la gimnastica artistică și patinajul artistic contează frumusețea actului motric etc. Așadar, coordonarea este legată de scop, de funcția obiectiv. De aceea, nu este de mirare că ea poartă fel de fel de denumiri. De exemplu : îndemînare, precizie, acurateță, finețe, grație, echilibru, stabilitate, măiestrie.

Dar organizarea temporo-spațială a eliberării energiei mecanice (adică succesiunea și nivelul contracțiilor musculare) cine o face ? Desigur, sistemul nervos ! Anume, comanda și controlul contracțiilor musculare, prin care se execută actul motric, sînt efectuate de diverse instanțe nervoase la diferite niveluri. La adult, mersul obișnuit este un act motric automatizat. Coordonarea mersului se face la nivel medular. Altceva este dacă mergem pe o bîrnă îngustă. Comanda și controlul acestui mers sînt suplimentate la nivelul sistemului nervos central. Mai mult chiar, sînt angrenate, în special în controlul unor astfel de acte motrice, o serie de simțuri, cum ar fi cel vizual.

De pildă, este mult mai dificil de mers pe bîrnă cu ochii închiși. Închiderea ochilor reprezintă, de fapt, suprimarea unei reacții inverse de control, a unui așa-zis „feed-back". În modul cel mai simplist privit, feed-back-ul vizual reprezintă o evaluare a efectului mișcării din aproape în aproape, din secvență în secvență, în scopul eventualei corecții a acesteia. În tehnică au și fost copiate astfel de forme de „coordonare". Există astăzi aparate de filmat, cu corecție automată, cu care filmarea dintr-o barcă sau din galopul unui cal nu reprezintă o problemă. În realitate, controlul actelor motrice (fie chiar al echilibrului) cu ajutorul văzului este mult mai complex. Noi vedem cu creierul și, în orice moment al văzului, facem inconștient apel la un memorator cerebral. De aceea, coordonarea, mai ales cea cu ajutorul văzului, se poate învăța, se poate perfecționa. De fapt, orice act motric este instruibil și perfectibil pe baza unei experiențe anterioare sau a unor informații genetice. Ceea ce este uimitor și, în același timp, propriu numai materiei vii este că anumite acțiuni ale organismelor, care uneori pot fi asimilate cu actele motrice, sînt anticipative. Mi-ar face plăcere să cred că, aici, prin anticipare se înțelege mai mult decît, de exemplu, ceea ce face portarul de fotbal care acționează într-un fel, înainte de a evalua efectul șutului într-o lovitură de la 11 m.

În ceea ce privește cît de mult poate fi îmbunătățită voluntar coordonarea, aceasta este o soluție a unei probleme cu foarte mulți parametri. În primul rînd, de ce grad de dificultate este actul motric ce urmează a fi ameliorat sub aspectul coordonării ; bunăoară,

diferența dintre săritura în lungime fără elan și celebrul șut „foglia secca" al lui Didi nu necesită comentarii.

Neîndoielnic, vîrsta, sexul, experiența anterioară, starea fiziologică facilitează sau limitează coordonarea.

În ultimă instanță, dar nu și importanță, talentul diferențiază considerabil sportivii între ei, bineînțeles sub același aspect al coordonării. Sînt cunoscute aspecte particulare ale unui fenomen, ca de exemplu faptul că frecvența greșelilor dintr-un procedeu tehnic scade după o curbă cu pantă din ce în ce mai mică, odată cu creșterea numărului de antrenamente (referitoare la acel procedeu).

Este foarte posibil, după părerea mea, ca acest fenomen să fie propriu tuturor formelor de coordonare. Aceasta înseamnă că ameliorarea coordonării este foarte limitată, că este o problemă de individualizare și, în cuvinte simple, de la un anumit nivel în sus, volumul de efort depus în acest scop crește foarte mult, cu cîștiguri infime de coordonare.

Mai mult decît atît, îmi permit să supun atenției unor cercetători științifici faptul că, sub aspect statistico-matematic, fenomenul amintit prezintă distribuții în formă de „J" (spre deosebire de distribuțiile normale, de exemplu, Gaussiana — în formă de clopot), iar astfel prelucrările statistice obișnuite (cum ar fi corelațiile) legate de coordonare sînt inadecvate.

Inadecvată mi se pare și o încercare de apreciere (măsurare) cantitativă a coordonării. Dacă forța, viteza, rezistența pot fi măsurate, și astfel acestea devin cantități motrice, coordonarea rămîne o calitate motrică, deoarece ea se adresează prin funcția obiectiv simțurilor noastre artistice. În momentul cînd calitatea devine măsurabilă, ea devine cantitate și își pierde conținutul noțional. Este la fel ca un OZN (obiect zburător neidentificat) care a fost recunoscut ca o sondă meteorologică, navă cosmică etc. Din acel moment, obiectul nu mai este OZN, ci OZI (identificat).

Legat de cele de mai sus, se cuvine să fac distincția dintre măsurare și apreciere convențională (quantificată). De exemplu, de apreciere prin note sau puncte. Nota 10 la gimnastică artistică este numai de două ori mai bună decît nota cinci ? Sau : 600 de puncte la tir — armă liberă — cu cît sînt mai valoroase decît 590 ?

Desigur, aceste aprecieri quantificate nu se referă numai la coordonare, și în nici un caz performanța nu este sinonimă cu coordonarea. Dar, după cum nu există boală fără bolnav, tot așa nu poate exista coordonare fără suportul energetic.

Se folosește cîteodată expresia de coordonare perfectă.

Este, oare, coordonarea perfectă un maxim ? Poate fi ! Așa cum optimum este de cele mai multe ori soluția de maxim sau minim.

Coordonarea perfectă înseamnă, pentru un halterofil, ridicarea greutății maxime (maxime, la nivelul din acel moment al puterii sale musculare). Pentru un patinator artistic, care ridică și el o greutate, cea a partenerei sale (dacă proba este de perechi sau de dans), coordonarea perfectă înseamnă optimum artistic, cel subiectiv al celor care admiră eventual și notează. Celebra patinatoare artistică Sonja Henje, care a dominat gheața acum cîteva decenii și despre care specialiștii spuneau că este perfectă, astăzi nu ar avea loc într-o finală olimpică (e drept, după părerea altor specialiști).

Este foarte posibil ca unii cititori să nu agreeze caracterul teoretizant al acestui eseu (la limita devenirii, speculativ).

Din păcate, îmi este în măsură numai precizarea cadrului general de îmbunătățire practică a coordonării și, nu sînt în posesia unor rețete particularizante (nici măcar proprii). Practic, cred că trebuie să se procedeze în felul următor :

1. *definirea funcției obiectiv ;*
2. *inventarierea mijloacelor adecvate ;*
3. *stabilirea condițiilor restrictive ;*
4. *sinteza complexului de mijloace „optim" ;*
5. *aplicarea în doze crescînde exponențial ;*
6. *controlul secvențial al efectului ;*
7. *eventuală corecție.*

La fel ca și în alpinism, culmile coordonării (care au înălțimi variabile de la sportiv la sportiv) se pot escalada pe diverse pante. Alegerea acestei pante este astăzi încă o chestiune de rutină a antrenorului.

JOCUL CU LIBERO ȘI MODUL DE ÎNVĂȚARE ȘI PERFECȚIONARE A JUCĂTORILOR PENTRU ACEST POST

Asist. univ. LEONIDA ANTOHI
Antrenor — „Politehnica" — Iași

I. FOTBALUL ESTE UN JOC TEHNIC, COMPLEX, ATRACTIV ȘI INEDIT

Nu credem că exagerăm afirmînd că, la ora actuală, fotbalul poate fi considerat ca fenomenul sportiv nr. 1 al deceniului, întrucît se bucură de cea mai mare cotă de atractivitate, curiozitate, interes și spectacol.

Cu o concepție simplă — poate fi învățat ușor și practicat la orice vîrstă — și clară — poate fi înțeles destul de repede în formă —, el are însă un conținut foarte complex și oarecum contradictoriu, deoarece se joacă cu picioarele — segmente mai puțin îndemînatice decît brațele — și creează probleme grele, uneori chiar foarte grele, legate de existența și de dezvoltarea sa, atunci cînd trebuie asigurată și calea progresului spre o eficiență nouă și mereu pozitivă, după modelul celorlalte domenii de activitate ale societății, de care nu poate fi disociat niciodată.

Fotbalul nu se aseamănă cu nici un alt joc sportiv, nici în formă, nici în conținut, iar ceea ce este și mai curios nu se aseamănă, de multe ori, nici chiar cu el însuși, de la o partidă la alta, ca urmare a unor contraste, controverse și discordanțe care sînt prezente în tot timpul jocului, într-o strînsă interdependență. În această idee, cine poate să discute și să infirme aceste contradicții și curiozități, cînd conținutul său este plin, de la un capăt la altul, de continuități și discontinuități, constante și salturi spectaculoase și neprevăzute, mai mult sau mai puțin sesizabile, adresă și spontaneitate în situațiile cele mai grele, din unghiuri și de la distanțe de neînțeles, și stîngăcii copilărești în situațiile cele mai clare și cele mai ușoare, la cîțiva metri de poartă, de multe ori chiar goală etc. ?

Din această cauză — exemple pot fi destule —, considerăm că numai acei care nu au jucat fotbal se erijează în cunoscători sau specialiști ai genului și își permit să dea soluții sub formă de rețete, încearcă să-și impună păreri personale sub formă dogmatică. Adevărații specialiști, oamenii de fotbal, în special acei care l-au practicat la nivel de mare performanță, după părere personală, ca unul care a jucat și a activat cîțiva ani buni ca antrenor și care, fără falsă modestie, a obținut și unele rezultate bune, nu se pot erija în cunoscători perfecți în materie și nu pot da soluții, nici sub formă de rețete și nici, mai ales, cu un caracter obligatoriu. Cînd facem această afirmație, ne bazăm pe faptul că la fotbal, după cum am arătat mai sus, precizia nu poate avea decît un caracter cu totul relativ, iar perfecționarea tehnică nu poate fi limitată nici în timp, nici în spațiu, acesta din urmă fiind din ce în ce mai aglomerat în fotbalul actual.

Plecînd de la acest adevăr crud, dar real, în prezenta lucrare ne vom strădui, pe cît ne va fi posibil, să arătăm ce se înțelege prin jocul cu libero, folosindu-ne din plin de experiența personală, ajutîndu-ne și de o documentare teoretică găsită în literatura noastră de specialitate și cum trebuie aplicată această formă de joc în cadrul echipelor noastre pentru obținerea randamentului necesar, pentru un fotbal competitiv la nivel internațional — european și mondial.

Pentru aceasta, ne-am propus următorul plan :

1. Formele actuale de organizare și dezvoltare a apărării în cadrul echipelor noastre de fotbal :

a) apărarea aglomerată ;
b) apărarea cu un jucător liber în spatele celor 4 fundași sau în fața acestei linii ;
c) apărarea în linie cu sau fără acoperire în scară.

2. Apărarea preconizată și recomandată de Federația Română de Fotbal echipelor noastre de la primul eșalon de juniori și pînă la echipa națională — jocul cu LIBERO :
a) descrierea apărării cu libero — organizare și funcționare ;
b) sarcinile jucătorului libero ;
c) calitățile necesare pentru îndeplinirea sarcinilor.

3. Învățarea și perfecționarea jocului cu libero, precum și a jucătorilor care au sarcini pe acest post.

4. Scurte considerații asupra aplicării în jocul echipelor noastre a acestei forme de apărare și perspectivele față de posibilitățile echipelor noastre.

II. TRATAREA

1. Formele actuale de organizare și dezvoltare a apărării în cadrul echipelor noastre de fotbal

Apărarea, ca și atacul, este o formă fundamentală a jocului de fotbal. Deși nu ridică probleme atît de variate și complexe ca atacul, apărarea este totuși o acțiune destul de grea. Această scurtă caracterizare are valabilitate deplină, dacă ne gîndim la jocul colectiv al unei apărări care, fără minge, nu poate să ia nici inițiative și nici măsurile necesare prin care să-și impună un punct de vedere față de oricare acțiune de atac cu posibilități mari de manevră și pătrundere a apărării.

Apărarea este grea deci, pentru că este pur și simplu la remorca atacului sau, mai bine-zis, la bunul plac al acestuia, pînă cînd unul dintre jucătorii apărători reușește fie să fructifice un marcaj sau o intercepție, fie să valorifice o deposedare care aduce recuperarea mingii și, odată cu aceasta, inițiativa.

În plus, jocul de apărare se duce în general în propriul teren, în special în fața porții, unde cea mai mică greșeală de marcaj, de intercepție sau de deposedare poate fi decisivă pentru rezultatul jocului, situație de care este scutit atacul, chiar și atunci cînd se ratează un șut de la 2 m de poartă.

În legătură cu această temă, părerile sînt împărțite. Pînă la rezolvarea ei deplină, un singur lucru rămîne de reținut, și anume : forma de apărare cea mai convenabilă este aceea care dă cele mai bune rezultate, iar atacul este o operațiune grea atunci cînd nu reușește să se impună în fața celei mai simple forme de apărare.

Pe linia acestei idei, ne simțim datori să descriem formele de apărare, începînd cu aceea cerută de situația cînd atacul este superior, adică cu :

a) *apărarea aglomerată, cea mai grea formă.* Din însăși definiția acestei forme de apărare rezultă că, pe lîngă cei 4 fundași și cei 2 sau 3 mijlocași care vin în mod normal în apărare, cînd situația echipei este grea, la această acțiune mai participă și 1—2 înaintași sau chiar toți, la un moment dat. Este curios faptul că această formă de apărare a început să devină o necesitate astăzi în jocul formațiilor de performanță care joacă din ce în ce mai frecvent potrivit principiului „toată echipa în atac, toată echipa în apărare". Această formă de apărare mărește coeficientul de siguranță al apărării și păstrează o bună bază de plecare într-un contraatac la prima deposedare sau greșeală a echipei în atac, prin punerea în posesia mingii a jucătorului aflat cel mai aproape de linia mediană a terenului, nefiind afară din joc, bineînțeles.

Dar dezavantajele acestei forme sînt mai mari decît cele două avantaje arătate, în sensul că o echipă masată în careul propriu poate primi gol chiar dintr-o întîmplare, dată fiind învălmășeala existentă și dezorganizarea dispozitivului inițial de joc. În plus, imposibilitatea de a mai putea ataca, ca urmare a dezorganizării liniilor de mijlocași și înaintași, micșorează simțitor șansele unui atac organizat și sprijinit în terenul adversarului.

Această formă de apărare este determinată de superioritatea evidentă a echipei care atacă sau, cîteodată, adoptată pur și simplu de echipa care se apără, în scopul de a surprinde pe adversar prin contraatac. Și într-un caz și în celălalt, ea trebuie combătută, deoarece în concepția jocului de fotbal principalul îl constituie marcarea a cît mai multe goluri, primirea a cît mai puține goluri fiind secundarul.

Mijloacele și principiile de apărare folosite în această formă sînt cele cunoscute : marcajul strîns, om la om, marcajul în zonă sau marcajul pe tot terenul, după concepția de joc a antrenorului, adoptată în raport de posibilitățile reale ale echipei pe care o antrenează, toate bineînțeles în scopul

recuperării, deci al atacului sau contraatacului.

b) *Apărarea cu un jucător liber în spatele celor 4 fundaşi — măturător — sau în faţa celor 4 fundaşi — om de acoperire*

Această formă de apărare a fost folosită destul de mult în trecutul apropiat şi se caracterizează prin aceea că prezintă un jucător care acordă sprijin permanent celor 4 fundaşi care pot juca cu mai multă siguranţă printr-un marcaj strict, atît om la om, cît şi în zonă.

De preferat este marcajul în zonă, deoarece marcajul strict, în cazul unui adversar capabil să manevreze cu mai multă abilitate, îl poate ajuta pe acesta să-şi creeze unele culoare, nedorite de apărători, prin care să pătrundă şi să fructifice o pasă sau o lansare, reducîndu-l la zero şi pe „măturător", surprins şi el de această manevră care a reuşit să-i deruteze şi dezorganizeze pe cei 4 fundaşi din faţa sa.

În cazul cînd jucătorul libero se află în faţa celor 4 fundaşi, atunci situaţia se confundă, în general, cu jocul cu 3 mijlocaşi între fundaşi şi înaintaşi, creînd un dezavantaj permanent, în sensul că, aflîndu-se 3 jucători la mijlocul terenului, echipa în cauză nu poate ataca niciodată cu mai mult de 5 atacanţi, în loc de 6 atacanţi, în fazele de finalizare (omul de acoperire neputînd părăsi sarcina).

Această formă de apărare foloseşte aceleaşi mijloace şi principii de marcaj arătate la apărarea aglomerată.

c) *Apărarea în linie cu sau fără acoperire în scară*

Această formă de apărare — cel mai frecvent aplicată, în prezent, de echipele noastre de fotbal — are următoarele mari avantaje :

— foloseşte în mod pozitiv regula de ofsaid, acordată de regulamentul de joc, fără însă a abuza de aplicarea ei, adică de a o face un scop în sine, deoarece, în acest caz, poate deveni un cuţit cu două tăişuri ;

— face disponibil pe jucătorul reţinut de celelalte două forme de apărare în detrimentul jocului (ofensiv) de atac ;

— întrucît fundasii centrali joacă puţin eşalonat, unul dintre ei este în măsură să acopere lipsa celuilalt din dispozitivul de apărare la un moment dat, ca urmare a participării la unele acţiuni mai hazardate de atac cerute de joc sau cînd a fost depăşit de un adversar mai abil sau mai valoros sau de o combinaţie a unui cuplu sau tandem reuşit al adversarului.

Această formă de joc, prin marcajul strîns om la om, în zonă şi combinat om-zonă, prin intercepţie şi deposedare, asigură — în final — recuperarea balonului şi trecerea la un atac organizat (lucru posibil, date fiind condiţiile normale de plasament al jucătorilor din cele trei linii de aşezare iniţială ale echipei) sau la un contraatac, cînd adversarul a trecut cu tot dispozitivul său de atac, adînc, în terenul echipei care se apără, rămînînd inerent descoperit în linia sa de fundaşi angajaţi în acest atac.

2. **Jocul cu LIBERO, noua formă de apărare recomandată de F.R.F.**

Această schemă de joc, care se formează, se organizează şi se dezvoltă în cadrul apărării în linie cu acoperirea în scară a fundaşilor centrali şi a oricărui fundaş lateral, cînd situaţia jocului o cere, are următoarele avantaje :

— numărul fundaşilor rămîne neschimbat ;

— jucătorul cu cele mai bune calităţi fizice, tehnice, tactice, morale şi psihologice primeşte sarcina de răspundere de a fi ultimul apărător în fazele de apărare şi primul participant la acţiunile de atac ale echipei, dacă situaţia de joc permite această angajare ;

— jucătorul liber poate fi coordonatorul de joc al apărării şi chiar al întregii echipe, dată fiind poziţia sa în teren de a privi desfăşurarea jocului în atac, mai ales din spate, către mijlocaşii înaintaşi.

Schema prezintă însă şi un mare dezavantaj, şi anume că, odată surprins de o acţiune de contraatac, libero nu mai poate participa la apărarea decisivă a echipei, iar dacă, în faza de apărare propriu-zisă a echipei sale, el este depăşit de un adversar direct mai valoros sau mai bine pregătit sau de doi adversari angajaţi într-un cuplu sau tandem, atunci apărarea echipei poate claca în mod iremediabil, afară de cazul unei intervenţii inspirate a portarului.

a) *Organizarea şi funcţionarea apărării cu LIBERO*

În general, este aceeaşi ca şi în apărarea în linie cu cei 4 fundaşi, prin acoperirea în scară, cu următoarele completări :

— în apărare, jocul colectiv al fundaşilor este în strînsă legătură cu cel

al mijlocașilor și în sprijinul jucătorului LIBERO, adică invers ca în apărarea cu jucătorul liber în spatele celor 4 fundași ;

— marcajul strîns în zona fiecărui apărător, astfel ca jucătorul liber să rămînă pe cît posibil adversar direct ;

— dublarea liberoului, în cazul cînd unul din vîrfurile echipei adverse încearcă să-l fixeze sau să-l blocheze ;

— la loviturile libere directe sau indirecte, zidul se formează avînd ca pivot jucătorul liber, iar la corner jucătorul cu sarcina de libero organizează marcarea atacanților adverși, în așa fel încît nici unul să nu rămînă nici măcar nesupravegheat.

Așezarea fundașilor în această formă de joc ar fi în general cu cei 3 fundași la fiecare din cei 2—3 atacanți adverși, fără grija exagerată de a păstra linia așa cum se obișnuia în forma de apărare în linie cu sau fără acoperire, iar al patrulea fundaș — așezat puțin mai înapoi, spre a putea fi în măsură să cuprindă în cîmpul său vizual și acțiunea, jocul celorlalți trei fundași, spre a putea colabora cu ei în cele mai perfecte condiții de apărare și recuperare (fig. 1).

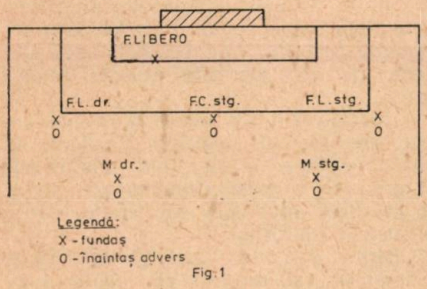


Fig. 1

— Cînd atacanții adverși sînt prinși și marcați de cei 3 fundași proprii, liberoul rămînînd fără adversar, atunci situația din teren este favorabilă echipei din apărare (fig. 1).

— În momentul în care adversarul reușește să plaseze încă un atacant pe linia celor 3 fundași, situația se complică, pentru că jucătorul liber nu mai poate rămîne descoperit, adică fără adversar și este obligat să-l preia imediat din supraveghere în marcaj, dacă acesta este un jucător valoros și deci periculos, împiedicîndu-l să intre în posesia mingii, dacă bineînțeles acest jucător nu a putut fi marcat de unul dintre fundași sau de unul dintre mijlocași (fig. 2).

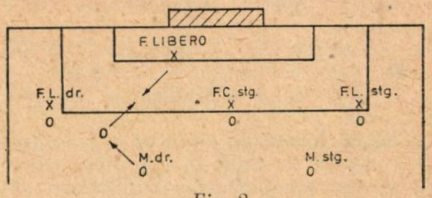


Fig. 2

— Cînd însă adversarul a reușit să se „lipească" de jucătorul cu sarcina de LIBERO (fig. 3), atunci situația devine grea pentru apărarea proprie, în

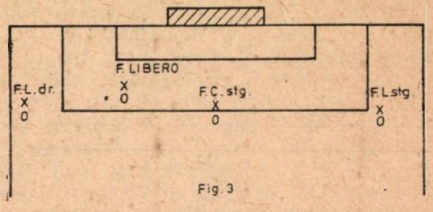


Fig. 3

sensul că, liberoul fiind blocat, adversarul a reușit o pătrundere pînă la ultimul apărător cu care poate angaja o luptă directă. În cazul că a primit mingea înaintea lui sau chiar odată cu el, dacă din această luptă a reușit să treacă de libero, atunci situația apărării este ca și compromisă, adversarul putînd să marcheze ușor un gol la care nici unul din ceilalți fundași să nu poată interveni.

Dacă însă în această situație unul din ceilalți fundași a reușit să se desprindă de adversarul său direct — deși este o situație destul de periculoasă față de poarta proprie —, atunci fundașul respectiv, printr-o deplasare rapidă, trebuie să-și dubleze liberoul, cu orice preț sau risc, și să încerce să refacă situația care este ca și compromisă (fig. 4).

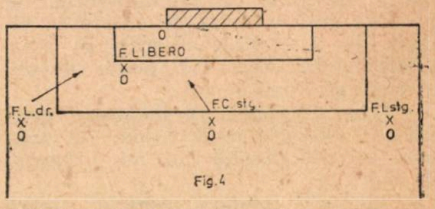


Fig. 4

Este posibil ca acestei situații să i se mai adauge și altele, ca urmare a atacantului rămas liber prin plecarea F. L. stîng. Dar oricare din situațiile ce se mai pot crea poate fi contracarată cu ușurință, dacă cei patru fundași cunosc și respectă sarcina colabo-

rării şi sprijinului reciproc pe tot timpul acţiunilor de apărare şi în special în acele acţiuni mai grele (aşa cum a fost exemplificată şi aceasta din urmă).

Rezultă că, dacă poate fi gata să dubleze la începutul acţiunii de apărare pe oricare dintre jucătorii care vin în zona sa de apărare, la rîndul său, şi liberoul poate fi dublat de oricare dintre aceştia, atunci cînd situaţia o cere.

— Cînd mingea a putut fi recuperată şi dacă situaţia jocului o permite, atunci jucătorul liber poate, intrînd în posesia mingii, să participe la acţiunile de atac sau de contraatac ale echipei, combinînd în doi sau chiar în trei jucători, prin cupluri sau tandemuri, cu sau fără schimb de locuri, pînă în terenul adversarului şi chiar pînă în zona de poartă, de unde să încerce să finalizeze.

b) *Sarcinile jucătorului LIBERO*

În afară de cele care au rezultat din descrierea funcţionării acestei forme de apărare, mai pot fi amintite următoarele :

— organizează apărarea prin colaborarea strînsă cu cei trei fundaşi şi cu portarul ;

— orientează jocul, atît în apărare, cît şi în atac, dacă sînt condiţii propice ;

— este întotdeauna ultimul apărător, dar, în acelaşi timp, poate fi şi primul atacant, în anumite situaţii ale jocului ;

— organizează jocul în fazele fixe de joc, cu precădere la corner şi la loviturile libere ;

— participă în atac ori de cîte ori are situaţia clară a jocului.

c) *Calităţile necesare pentru îndeplinirea sarcinilor :*

— conformaţie corespunzătoare jocului pe jos şi jocului cu capul ;

— mare capacitate de efort ;

— detentă superioară ;

— mobilitate, supleţe şi forţă pentru deposedare ;

— tehnica necesară prestării în bune condiţii atît a jocului individual, cît şi a celui colectiv ;

— viteză de deplasare şi de reacţie, spre a nu fi depăşit prin dribling sau pase ;

— clarviziune şi o mare capacitate de anticipare a jocului, care să-i permită să fie prezent acolo unde faza de joc necesită prezenţa şi intervenţia sa ;

— simplitate şi sobrietate în toate acţiunile pe care le întreprinde pentru a clarifica situaţiile dificile ce apar în faţa porţii ;

— rapiditate în execuţie şi deplasare, pentru a fi mereu primul la minge ;

— spirit de colaborare dezvoltat, pentru a putea acorda ajutor coechipierilor şi, eventual, a le repara greşelile.

3. Perfecţionarea jocului cu LIBERO

Odată cu apariţia unei serii de procedee noi în tehnica atacanţilor, este de la sine înţeles că s-a mărit şi numărul de probleme ce se pun astăzi apărării.

În afară de munca practică, este necesar ca jucătorii cu sarcini de libero să fie pregătiţi şi din punct de vedere teoretic, pentru a cunoaşte şi rezolva problemele jocului de apărare, atît din punct de vedere individual, cît şi în ceea ce priveşte tactica colectivă.

De asemenea, o mare importanţă trebuie să se acorde şi pregătirii morale şi psihologice.

În esenţă, metodica de perfecţionare a jocului de apărare cu libero cuprinde :

— exerciţii şi mijloace de perfecţionare a acţiunilor de ordin individual, atît la general, cît mai ales la specific pentru fundaşi ;

— exerciţii şi mijloace de perfecţionare a acţiunilor specifice fundaşilor centrali, prioritate avînd acelea care au o tangenţă deosebită cu jocul jucătorului liber.

De asemenea, jucătorul cu sarcini de libero trebuie să mai cunoască şi unele măsuri pentru combaterea unor tactici speciale de atac folosite de adversari în timpul jocului.

Dintre exerciţiile şi mijloacele de perfecţionare a acţiunilor de ordin individual cu caracter general şi specific pentru fundaşii cu sarcini de jucători libero, am reţinut următoarele, considerîndu-le mai eficiente în pregătire :

A) Pornire rapidă pe distanţa de 2—3 metri, întoarcere rapidă cu schimbări de direcţie.

B) Pornire din poziţii dezechilibrate.

C) Urmărirea unui jucător care îşi schimbă permanent direcţia şi viteza şi altele de acest gen, potrivit schemelor imaginate de antrenor.

D) Exerciţii pentru perfecţionarea deposedării :

— joc „1 contra 1", în care ambii jucători îşi perfecţionează deposedarea

prin atac la minge prompt și folosind corect corpul ;

— joc „2 (atacanți) contra 1 (apărător)" și alte exerciții de acest gen, după indicațiile antrenorului.

E) Exerciții astfel combinate încît să conțină, în același timp, elemente ale jocului de apărare (deposedare, interceptare, luptă pentru minge, tatonare-deposedare) și elemente ale jocului de atac (pase la diferite distanțe, conducere, fentă și tras la poartă).

F) Cupluri și tandemuri în doi jucători, cu și fără schimb de locuri, terminate cu tras la poartă.

G) Exerciții pentru momentele fixe, în care jucătorul libero colaborează cu unul sau doi dintre fundașii cu care joacă de obicei în echipă (loviturile libere directe și indirecte, cornerul tras normal sau precedat de cunoscuta pasă scurtă și aruncarea de la tușă în diferite părți ale terenului din apropierea careului de 16 m).

H) Diferite exerciții prin care se urmărește perfecționarea acțiunilor mai grele de apărare din zona porții proprii, în care jucătorul libero este pus în situație de inferioritate numerică față de atacanți, în mod progresiv : 1 contra 2, 2 contra 3, 3 contra 4 ș.a.m.d. pînă cînd se formează, în final, întreaga linie de fundași, plus 1 sau 2 dintre mijlocași, spre a se obține ambianța de colaborare și joc colectiv. Se folosesc jocul la o singură poartă și jocul la două porți, bineînțeles cu caracter de școală.

I) La început, jocuri de pregătire cu adversari mai slabi, apoi cu adversari superiori ca valoare și, în mod treptat, superiori și din punct de vedere numeric, pentru a pune și rezolva problemele produse de antrenori conform planului stabilit pentru pregătirea jucătorului cu aceste sarcini. Desigur, se pregătesc simultan cel puțin doi jucători pentru acest post, chiar și pregătirea portarului.

După această serie de exerciții și jocuri, se trece — la indicația antrenorului — la desfășurarea măsurilor și contramăsurilor cu caracter tactic de apărare în general și în mod special care sînt, ca cele mai practice în cadrul acestei pregătiri, următoarele :

— apărarea cu libero împotriva unui adversar inferior valoric sau inferior numeric ;

— apărarea cu libero împotriva unui adversar superior numeric ;

— apărarea în fața contraatacului, cînd adversarul se apără aglomerat și, în fine, în diferite situații speciale în care echipa proprie rămîne descompletată, ca urmare a unor eliminări sau accidentări.

În toate aceste jocuri, comportarea jucătorului libero trebuie să fie îndrumată de antrenor numai în cazul în care se observă anumite greșeli în privința inițiativei, a colaborării și a diferitelor alte acțiuni cerute de situațiile create de joc pentru jucătorul pe postul de libero.

Metodele folosite pentru învățarea și perfecționarea jocului cu libero sînt în general cele cunoscute, dintre care sînt de reținut :

— metoda globală, cu atacarea simultană a tuturor factorilor prin lucru comun sau individualizat, în mod individual sau pe grupe de jucători, pe posturi sau pe compartimente (linie) ;

— metoda modelării, în condițiile cele mai apropiate (exerciții sau grupe de exerciții) ;

— metoda metodelor — adică folosirea jocurilor cu caracter de școală la o poartă sau la două porți, cu caracter de verificare, de pregătire, cu caracter amical și, în special, competițional, care asigură adevărata pregătire reală a jucătorului de fotbal.

Desigur, mai pot fi aplicate și alte metode pe care antrenorii le găsesc necesare într-un moment sau altul al pregătirii, în raport de capacitatea și inventivitatea creatoare a antrenorilor, care nu trebuie să ignoreze niciodată posibilitățile unor jucători din acest punct de vedere.

4. **Scurte considerații asupra folosirii jocului cu libero în cadrul echipelor noastre și în special în cadrul echipei pe care o antrenez — Politehnica Iași**

— Aplicarea jocului cu libero în cadrul echipelor noastre de fotbal este recomandabilă, deoarece acest joc este aplicat cu destul succes și în cadrul celor mai bune echipe europene și sud-americane.

— Prin jocul cu libero nu se descompletează în mod practic nici liniile și nici posturile echipei, deoarece această funcție revine unuia dintre fundașii centrali obișnuiți ai echipelor.

— Deși folosește mai rar aplicarea regulamentului de joc privind regula de ofsaid, care este un avantaj evident al apărărilor, totuși față de întărirea siguranței în apărare echipele noastre au un avantaj destul de mare în joc, mai ales în situațiile exclusive de apărare.

— În stadiul actual de interpretare a regulamentului, cînd atît arbitrii noştri, cît şi cei din străinătate semnalează ofsaidul chiar şi atunci cînd jucătorul din atac fără minge se găseşte pe linie cu ultimul apărător advers, cînd o eroare care poate influenţa uneori decisiv acest joc, desigur aplicarea „jocului la ofsaid" nu mai constituie un avantaj, ci mai degrabă un cuţit cu două tăişuri.

— Este o metodă de joc bună, o formă realistă la ora de faţă pentru fotbalul nostru. Cu toate acestea, considerăm că ea nu trebuie să fie impusă tuturor echipelor noastre, deoarece ele sînt încă diferenţiate din punct de vedere valoric, nu dispune fiecare de jucători din rîndul cărora să poată fi recrutaţi tineri pentru acest post atît de important şi uneori prea decisiv.

— Ar mai fi de arătat aici, că în cazul cînd echipele noastre — cele străine ştiu desigur acest lucru — trec la marcajul liberoului încă de la începutul jocului, situaţia din apărare se poate complica, ajungîndu-se chiar la dezorganizarea sau deteriorarea jocului apărătorilor.

— Poate că era bine dacă se acorda o perioadă de aclimatizare şi experimentare a acestei forme de apărare sau metode de joc în cadrul echipelor de juniori (la tineret-rezerve se putea experimenta excelent, urmînd ca numai după aceea să se treacă la o generalizare, adică la ceea ce acum s-a impus echipelor să aplice în planul lor).

III. CONCLUZII ŞI PROPUNERI

1) Jocul cu libero este o metodă de joc aplicată de echipele de performanţă pentru asigurarea mai bună a apărării cu 4 fundaşi, la nivel mondial.

2) Aplicarea acestei metode aduce o notă de siguranţă în cadrul fazelor de apărare care se desfăşoară în terenul propriu şi în special în zonele „calde" de joc din faţa porţilor.

3) Jocul cu libero poate aplica şi regula de ofsaid prin care regulamentul de joc avantajează apărarea şi nu aduce nici un prejudiciu jocului ofensiv al echipelor, spre deosebire de alte metode sau forme de joc.

4) Pentru aplicarea în condiţii optime a acestei forme de apărare se cer jucători corespunzători la toţi factorii jocului.

5) Pregătirea jucătorilor, în acest post atît de important în cadrul echipelor, trebuie să fie făcută cu o deosebită grijă, astfel ca jucătorul respectiv să poată corespunde cu succes sarcinilor cerute.

6) Sarcinile pentru postul de libero nu sînt prea grele, dacă jucătorii respectivi sînt bine selecţionaţi şi pregătiţi.

7) Calităţile moral-volitive şi psihologice sînt de multe ori determinante în succesul sau insuccesul aplicării acestei metode de joc.

8) Este necesar ca antrenorii de la eşaloanele de copii şi juniori să aibă preocupări mult mai serioase pentru investigarea terenurilor de joacă ale copiilor şi, în special, a şcolilor de orice profil, spre a putea selecta şi reţine elemente valoroase, care să asigure schimbul de mîine, astfel ca jucătorii cu sarcini de libero să nu mai constituie o problemă atît de dificilă pentru antrenorii echipelor de seniori.

9) Este de dorit ca şi organele de conducere şi de răspundere din fotbalul nostru să acorde o mai mare atenţie eşaloanelor de copii şi juniori.

L. ANTOHI: Le jeu avec libero et le mode d'apprentissage et de perfectionnement des joueurs pour ce poste

L'auteur, cadre didactique universitaire et entraîneur de l'equipe de la ligue A de football Politehnica Iaşi, se propose de présenter dans cet ouvrage, le jeu avec libero, forme de jeu recommandée à nos équipes de football par la fédération de spécialité, dans le but d'améliorer leur rendement, de réaliser un football compétitif de niveau international.

La structure de l'ouvrage est la suivante: 1. Les formes actuelles d'organisation et de développement de la défense dans le cadre de nos équipes de football (a/ la défense agglomerée; b/ la défense avec un joueur libre derrière les quatre arrières ou devant cette ligne; c/ la défense en ligne avec ou sans couverture en échelle), 2. La défense préconisée et recommandée par la fédération de ressort à nos équipes de football depuis le premier échelon de juniors jusqu'à

l'équipe nationale — le jeu avec libero (a/ description de la défense avec libero — organisation et fonctionnement ; b/ tâches du joueur libero ; c/ qualités nécessaires pour la réalisation des tâches), 3. L'apprentissage et le perfectionnement du jeu avec libero, ainsi que des joueurs qui occupent ce poste, 4. Courtes considérations sur l'application de cette forme de défense dans le jeu de nos équipes, et les perspectives par rapport aux possibilités de nos équipes.

L. ANTOHI : On Free Kikcs — Training and Beetering Methods

The author, part of the teaching staff of the Jassy University, and an instructor of the A football team of the Polytechnics in Jassy, deals with free-ticks which are recommended to Romanian teams by the relevant Federation concerned with improving the techniques of the competitive football players.

The work is structured as follows : 1) Present-day organization of football team defence (a. special defence methods ; b. defence by free-kicking at the back of the four back players and forwards ; c. defence in line with or without security) ; 2) Defence methods recommended by the relevant Football Federation (designed for junior and senior players alike) — a. description of free kicks — organization and unfolding ; b. tasks of free kick performers ; c. required qualifications. 3) Training and bettering methods. 4) Considerations on the introduction of free kicks techniques in the Romanian teams prospects of development included.

BLOCAJUL ȘI PRELUAREA DIN ATAC LA VOLEI

Lector univ. GHEORGHE BODESCU
Institutul politehnic — Timișoara

Odată cu schimbarea regulamentului, jocul de volei s-a ridicat la alte cote, ultimii 8—10 ani au adus suficiente noutăți, mai cu seamă tehnico-tactice și de instruire a echipelor.

Blocajul agresiv cu trecerea mîinilor peste fileu și mai recent admiterea celei de-a 4-a lovituri în cazul atingerii mingii la blocaj, a direcționat tactica, tehnica și, ca urmare, selecția și pregătirea jucătorilor.

Voleiul românesc traversează o perioadă de înnoiri și sperăm în redresarea lui în următorii ani.

Cauzele rămînerii în urmă sînt multiple, dar cele determinante au fost selecția și instruirea.

În legătură cu aceste două cauze, sînt necesare cîteva precizări. Există acum tendința gigantismului în volei, se caută jucători cu un gabarit deosebit, foarte aproape de 2 m, talie considerată deocamdată „optimă" pentru un jucător de valoare.

Lupta se dă acum undeva sus, deasupra fileului și cine domină înălțimea are mai multe șanse la victorie.

De aceea considerăm că în primul rînd selecția este un factor decisiv în progresul voleiului nostru. Este inadmisibil să se investească ani de muncă și bani în elemente necorespunzătoare pentru jocul de volei.

Aceste două elemente, blocajul și preluarea din atac, sînt deficitare la aproape toate echipele românești, masculine și feminine, de seniori și de juniori și sînt determinate în primul rînd de procesul de instruire defectuos în fazele de inițiere, învățare și consolidare.

Se știe că un procedeu tehnic greșit însușit se corectează foarte greu sau nu se poate corecta niciodată, astfel că jucătorii noștri, ajunși la consacrare, ma-

nifestă deprinderi tehnice greşit însuşite, mai cu seamă în procedeele jocului de apărare, fapt care le frînează drumul spre măiestrie, iar în ansamblu echipele au carenţe greu de remediat.

Dată fiind această situaţie generală în voleiul nostru, se cer grabnice măsuri de îmbunătăţire a procesului de instruire în primul rînd atît în faza de iniţiere şi învăţare, cît şi introducerea exerciţiilor de corectare a greşelilor la jucătorii consacraţi.

Referirile se vor face la blocaj şi la preluarea din atac, elemente hotărîtoare şi determinante ale eficienţei apărării.

I. BLOCAJUL : s-au urmărit jucătorii din echipa Politehnica, apoi din alte echipe, la echipele de juniori din finalele republicane şi s-au constatat aproape la toţi jucătorii cinci greşeli tehnice de execuţie la acest element :

1. Săritura se efectuează cu ochii închişi, ca gest reflex de autoapărare a ochilor faţă de mingea care l-ar putea lovi. Jucătorul se deplasează, sare, apoi închide ochii ! (Vom vedea mai tîrziu că acest gest reflex e urmarea tehnicii defectuoase).

2. Săritura (ca înălţime) este şablon, de fiecare dată jucătorul sare la blocaj folosind aceeaşi săritură, indiferent de atacul advers (dacă săritura este prea înaltă faţă de punctul de lovire a mingii, aceasta intră printre braţe şi ochii sînt expuşi).

3. În timpul săriturii umerii sînt blocaţi şi nu permit braţelor mişcări laterale, pentru a se interpune traiectoriei mingii (şi din cauză că ochii sînt închişi).

4. Lipseşte acţiunea palmelor, care dă agresivitatea blocajului şi proiectează mingea în teren cît mai aproape de fileu.

5. Momentul săriturii se efectuează de obicei o dată cu al atacantului.

Aproape toţi jucătorii manifestă toate aceste greşeli şi ca urmare blocajul devine un procedeu de apărare numai relativ eficace şi poate fi evitat de un atacant experimentat.

Este clar că aceste greşeli de execuţie apar odată cu învăţarea procedeului, ca urmare a metodicii greşite şi a exerciţiilor neadecvate pentru o învăţare corectă.

În cele ce urmează sînt prezentate cîteva exerciţii care se recomandă pentru învăţarea corectă a blocajului precum şi succesiunea lor metodică.

La începători : 1. Învăţarea se face (după demonstraţie) fără săritură, la început cu fileul mai jos, întins oblic de la un stîlp la altul, pentru ca fiecare jucător să-şi aleagă înălţimea corespunzătoare. Jucătorul, stînd cu braţele întinse, trebuie să depăşească puţin cu coatele banda de sus a fileului (fig. 1).

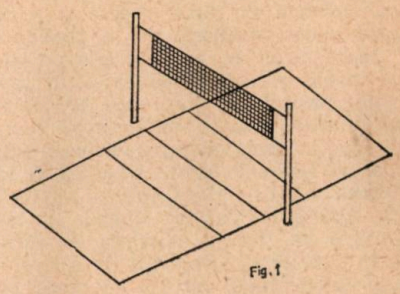


Fig. 1

De cealaltă parte se execută lovitura de atac, fiecare jucător avînd o minge, şi-o aruncă în faţă şi o atacă peste fileu fără săritură.

Jucătorul de la blocaj trebuie să „blocheze" atacul partenerilor — mai puţin deplasîndu-se — mai mult prin deplasarea laterală a braţelor ; aici se învaţă şi acţiunea palmelor. Jucătorul va învăţa să privească la minge, va debloca umerii, deplasînd lateral braţele pentru a le interpune pe traiectoria mingii şi va învăţa şi acţiunea palmelor. Exerciţiul se va repeta mult, pînă la învăţarea corectă şi mai cu seamă pînă cînd va crea satisfacţia reuşitei.

2. La fileu, întins mai jos cu 10 cm decît cel adecvat vîrstei sau sexului, perechi de jucători stînd faţă în faţă, avînd fileul între ei ; la fiecare pereche de jucători o minge. Unul din jucători îşi va arunca mingea, va sări şi o va pune (plasa) pe lîngă blocajul efectuat din săritură de partenerul său. Acesta din urmă, sărind simultan cu partenerul său, va încerca să-l „căpăcească", respectiv să împiedice „punerea" mingii. Astfel se învaţă : privirea adversarului şi a mingii, deplasarea laterală a braţelor în timpul săriturii şi acţiunea palmelor.

3. Acelaşi exerciţiu pe perechi de jucători : unul îşi va arunca mingea, va sări şi va ataca la început în blocajul partenerului, apoi va încerca evitarea

blocajului. Celălalt va efectua blocajul, la început va pune accent pe acțiunea palmelor (agresivitate) apoi va încerca să-l „prindă" la blocaj prin deplasarea laterală a brațelor și acțiunea palmelor.

4. Din zona 4 a unui teren vor executa lovitura de atac jucătorii cu talia cea mai mare, care au punct de lovire înalt. Din zona 4 a celuilalt teren vor ataca jucătorii cu talie medie și mică și care lovesc mingea de la „bandă". În fiecare teren în zona 2 cîte un jucător învață și repetă blocajul, în primul caz sărind cît mai sus, pentru a bloca mingea atacată de la mare înălțime, apoi schimbînd cu partenerul său și blocînd acolo de unde se atacă de la înălțimea benzii, efectuînd o săritură mică, suficientă pentru blocaj. În felul acesta va învăța variația de săritură în funcție de punctul de lovire a mingii și jucătorul se va convinge că mingea nu-l poate lovi în ochi dacă respectă această regulă.

5. Dintr-un teren se execută lovitura de atac departe de fileu 1—3 m, de cealaltă parte se execută blocajul, sărind cu întîrziere dirijat și corectat tot timpul de antrenor — profesor. Exercițiul se poate executa simultan din ambele terenuri.

6. Din ambele terenuri din zona 4 se execută lovitura de atac, în zonele 2 se exersează blocajul individual. La început antrenorul-profesorul — va indica, la fiecare atac, ce fel de săritură urmează să execute cel de la blocaj (în funcție de atacant), apoi îl va lăsa pe jucător să discearnă, urmînd să facă doar corectările.

Dacă aceste exerciții se vor aplica în învățare, se vor repeta pînă la formarea deprinderii corecte și se va respecta și succesiunea lor, vor apare jucători care știu să blocheze agresiv și asta înseamnă foarte mult.

La jucătorii avansați lucrurile se complică, deoarece au deprinderi deja formate și este vorba de corectarea greșelilor, printr-o muncă de durată și migală cu rezultate relative.

În cazul avansaților esențial este ca ei :

— să-și reprezinte mintal greșeala ;

— să fie conștienți de momentul executării ei ;

— să dorească insistent să și-o corecteze ;

— să cunoască exercițiile cu ajutorul cărora își pot corecta greșelile de execuție.

Iată exercițiile și succesiunea lor metodică :

— se explică în ce constă greșeala, apoi i se demonstrează analitic. Acolo unde se poate folosi filmul este foarte bine ;

— se arată efectul în cadrul jocurilor prin înregistrări simple (puncte sau schimbări de serviciu în defavoarea echipei, ca urmare a blocajului) ;

— se stabilesc exercițiile cele mai adecvate pentru corectare.

A. Pentru a ține ochii deschiși, se recomandă exercițiul pe perechi, cu fileul între jucători, unul din jucători își aruncă mingea, sare și o „pune" (plasează) pe lîngă blocajul efectuat de partenerul său, care sare simultan cu atacantul, urmărește traiectoria mingii și se străduiește să-l „căpăcească", respectiv să împiedice „punerea" mingii.

B. Pentru a debloca umerii și pentru a mișca brațele lateral, se recomandă ca jucătorul de la blocaj să stea urcat pe o bancă de gimnastică. și să execute blocajul la atacul care se efectuează din celălalt teren.

C. Pentru a deprinde variația de săritură, cel care exersează blocajul va fi întrebat înaintea fiecărui atac de către antrenor — profesor, ce fel de săritură urmează să execute, acesta trebuind să răspundă „puțin" sau „înalt" ; treptat întrebarea va fi trecută pe seama atacantului (se va crea astfel și convingerea că mingea nu-l poate lovi în ochi).

D. În jocurile școală, antrenorul-profesorul, cu ajutorul fluierului, întîrzie punerea mingii în joc, atrăgînd atenția sau întrebînd scurt pe jucătorii de la fileu cine urmează să fie blocat și cum. Se recomandă ca la sfîrșitul fazei să se puncteze reușita sau cauza nereușitei. În felul acesta, treptat și în timp, jucătorii își vor corecta tehnica blocajului. Reușita va depinde de :

— dorința și perseverența jucătorului ;

— repetarea procedeului la fiecare antrenament ;

— insistența și exigența antrenorului-profesorului.

II. PRELUAREA DIN ATAC este determinată de așezarea jucătorului în teren (plasament), anticipație și poziția jucătorului înainte de preluare.

Aminteam la început că echipele noastre au în general un joc slab în linia a II-a. Cauzele se datoresc tot procesului de instruire în perioada de învățare și se referă la poziția jucătorului și la acțiunea antebrațelor.

Analizînd biomecanic mişcarea pe care o fac jucătorii noştri în linia a II-a în momentul în care adversarul execută lovitura de atac, constatăm că aceasta nu este adecvată deplasării.

În momentul atacului advers jucătorii noştri iau o poziţie joasă, specifică zonelor în care se află şi acolo rămîn sau execută un plonjon cu întîrziere.

De ce se întîmplă aşa, vom vedea analizînd atent mişcarea.

Să presupunem că avem un arc spiral pe care îl privim din profil (fig. 2).

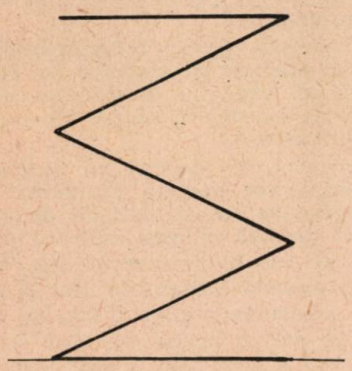


Fig. 2

Dacă asupra acestui arc acţionează o greutate (forţă) de sus în jos, acesta se comprimă şi întreaga greutate va fi suportată de punctul de sprijin pe sol (fig. 3).

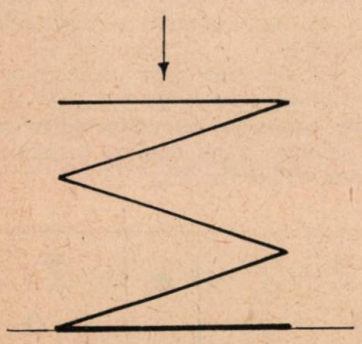


Fig. 3

Dacă greutatea este ridicată, punctul de sprijin se eliberează de încărcătură.

Acelaşi lucru se întîmplă şi cu corpul jucătorului, care iniţial are o poziţie medie (fig. 4).

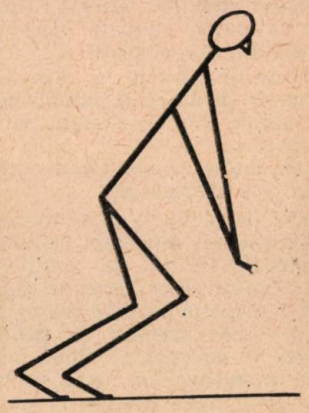


Fig. 4

Dacă jucătorul ia brusc o poziţie joasă, întreaga greutate a corpului va fi suportată de punctul de sprijin pe sol (fig. 5).

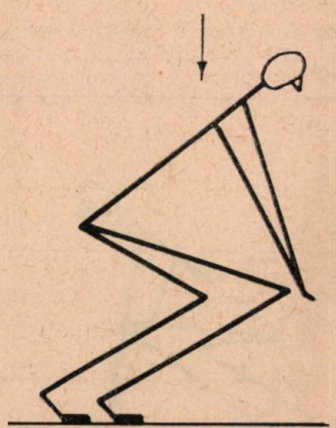


Fig. 5

Dacă corpul se ridică, se descarcă de greutate şi punctul de sprijin.

Atît timp cît punctul de sprijin pe sol este încărcat cu întreaga greutate a corpului, nu se poate executa nici o mişcare sau deplasare.

Pentru a se evita această autoblocare pe loc, jucătorul trebuie să ia poziţia

joasă înaintea executării atacului, aproximativ odată cu săritura atacantului advers și să înceapă ridicarea (descărcarea punctului de sprijin) simultan cu executarea atacului advers ; în felul acesta va putea executa orice deplasare, săritură sau plonjon.

Deprinderea corectă se însușește în procesul de învățare și numai după ce este însușită lovirea mingii cu două mîini de jos.

La începători, exercițiul cel mai adecvat este următorul :

Perechi de jucători cu o minge, unul învață preluarea din atac, celălalt execută atacul. Primul ia poziție joasă (pentru control este bine să obișnuim jucătorul să pună ambele palme pe sol, între picioare, aceasta și pentru că preluarea se execută cu două mîini de jos). În momentul în care partenerul își aruncă mingea pentru atac (atacul se execută fără săritură, cu brațul întins lovind mingea cu palma), din acel moment începe ridicarea (descărcarea punctului de sprijin) și desigur orice fel de deplasare. Mingea revenită din preluare este prinsă de cel care a atacat și acesta repetă atacul, iar celălalt poziția și preluarea din atac.

După 7—10 minute jucătorii își schimbă rolurile.

Exercițiul trebuie repetat mult, pînă se formează deprinderea de a lua poziția joasă cu palmele pe sol, înainte de executarea atacului advers (a partenerului) (fig. 6).

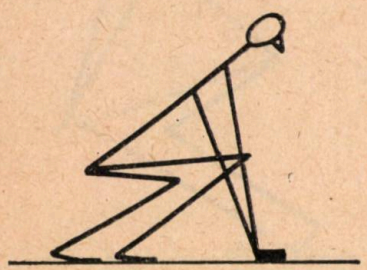


Fig. 6

Pentru învățarea amortizării la preluarea din atac sînt indicate următoarele exerciții :

— jucătorul aruncă mingea în perete cu o mînă și din ricoșeu execută preluarea, amortizînd din antebrațe-umeri, astfel ca mingea să cadă la 1—2 m de el ;

— perechi de jucători cu o minge ; unul aruncă puternic mingea cu o mînă oblic în jos — precis — spre antebrațele partenerului ținute pasiv. În felul acesta ricoșeul va fi slab, iar jucătorul va învăța să aprecieze intensitatea șocului ;

— același exercițiu pe perechi, dar executînd lovitura de atac (antebrațele ținute pasiv) ;

— jucătorul atacă mingea în perete și, din ricoșeu, execută preluarea de jos, amortizînd, astfel ca mingea să cadă la 1—2 m în fața lui.

Întreaga „tehnică" se rezumă la absorbirea șocului pe antebrațe din articulația umărului.

La avansați, pentru corectarea poziției de preluare a atacului se recomandă un exercițiu asemănător celui descris la începători, numai că execuțiile sînt altele :

— perechi de jucători cu o minge, alternativ, vor executa preluarea din atac, pasa de sus și lovitura de atac. Primul pasează mingea înalt cu două mîini de sus la partenerul său, care sare și execută lovitura de atac la primul ; acesta ia poziție joasă cu palmele pe sol, în momentul cînd partenerul său a sărit pentru atac, execută preluarea din atac de jos spre partenerul său, acesta i-o pasează înalt de sus și ia imediat poziția joasă cu palmele pe sol, iar primul (de data aceasta) execută lovitura de atac din săritură.

Se va urmări executarea atacului din săritură, întrucît acesta este momentul în care partenerul ia poziția joasă cu palmele pe sol. Pentru mărirea intensității, se poate executa și pasa de sus din săritură.

Un alt exercițiu este jocul cu efective reduse, 4 la 4, pe tot terenul. În fiecare teren cîte un ridicător în zona 2—3, ceilalți 3 sînt dispuși în semicerc în linia a II-a (fig. 7).

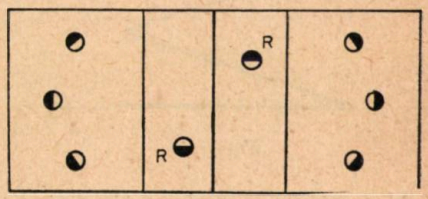


Fig. 7

Atacul se execută departe de fileu, de la 2—3 m poziția de preluare a jucătorilor din linia a II-a este joasă cu palmele pe sol în momentul săriturii atacantului advers.

Ridicătorul va distribui pasele în cele 3 zone și va rămîne fix. Ceilalți jucători își vor schimba zonele după un anumit timp. Antrenorul — profesorul — va urmări cu insistență numai poziția jucătorilor la preluare și momentul luării ei.

Un alt exercițiu recomandat este jocul școală cu efective complete, în care se urmărește numai poziția jucătorului în linia a II-a și momentul luării ei (să nu se ia această poziție joasă prea devreme, pentru că va începe — reflex — și ridicarea prea devreme.

CONCLUZII

— Factorii esențiali ai progresului jocului de volei din țara noastră sînt selecția și instruirea corectă.

— În procesul de instruire există tendința de a se acorda prioritate elementelor de atac, în dauna celor de apărare.

— Atît timp cît în perioada de învățare vor exista greșeli de conținut, îndrumare și metodică, jucătorii nu vor putea ajunge la măiestrie și ca urmare nu vom avea echipe puternice.

— Ținînd seama de evoluția jocului, blocajul și preluarea din atac devin elemente hotărîtoare în obținerea victoriei.

— Corectarea elementelor greșit însușite cere un timp foarte îndelungat și prețios și de multe ori irosit în zadar.

GH. BODESCU : Apprentissage correct du blocage et de la reprise en attaque ainsi que la correction des erreurs d'exécution

Ces deux éléments, le blocage et la reprise en attaque, sont déficitaires à peu pres chez toutes les équipes roumaines, masculines et féminines de seniors et de juniors, et sont determinés en premier lieu par le processus défectueux d'instruction dans les phases d'initiation, d'apprentissage, et de consolidation.

Il est connu qu'un procédé technique assimilé de manière erronée se corrige très difficilement, ou bien jamais. Tout ceci constitue un frein dans la voie vers la maîtrise, et, en ensemble les équipes ont des carences difficiles à remedier.

Vu cette situation générale en volley, il est impérieusement nécessaire de prendre des mesures d'amélioration du processus d'instruction, d'abord dans la phase d'initiation et d'apprentissage, ainsi que l'introduction des exercices de correction des erreurs, chez les joueurs consacrés.

Les références de l'article visent le blocage et la reprise en attaque, éléments décisifs et déterminants de l'efficacité de la défense.

Dans le processus d'instruction il existe la tendance d'accorder la priorité aux éléments d'attaque en dépit de la défense.

GH. BODESCU : Blocking, Taking Over of Attacks, Correction of Errors

The author emphasizes the necessity of acquiring blocking and taking over techniques — blind points with the Romanian male and female teams of seniors and juniors. In his opinion the mistakes are due to wrong teaching, training and consolidation methods.

It is known that wrong techniques are not easily corrected and hamper the attainment of performances.

The author urges the relevant players and coaches to do their best and put end to such errors. He recommends exercises aiming at correcting them.

The article makes a great contribution to blocking and attack taking over techniques, requisite elements of defence.

The author evidences the mistake of giving priority to attack techniques to the detriment of defence methods.

SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA MICILOR GIMNAȘTI

Prof. univ.GHEORGHE GHIȘOIU
I. E. F. S.

Pe calea cuprinderii întregului tineret pentru sportul de performanță, în domeniul gimnasticii se intensifică an de an acțiunile de selecție și pregătire științifică, tot mai mulți copii afirmîndu-și timpuriu virtuțile vîrstei biologice.

Marile răspunderi pentru maturizare competițională timpurie se concretizează în măsurile de organizare a claselor speciale de gimnastică, talentele etalonate în limite somatice, motrice și de efort specific, în conformitate cu cerințele gimnasticii de performanță, intrînd în circuitul pregătirii sistematice specializate.

În domeniul gimnasticii, afirmarea Nadiei Comăneci și Teodorei Ungureanu este dublată și triplată astăzi de noi valuri de copii talentați care bat la poarta consacrării, avînd asigurate toate condițiile prielnice de pregătire.

Stabilirea necesarului minim de parametri pentru un sistem științific de selecție a devenit astăzi imperativ al succesului.

Educatorii actualilor și viitorilor performeri de gimnastică trebuie să aplice integral sistemul orientativ al criteriilor de selecție și pregătire.

Perfecționarea performanțelor în gimnastica actuală, traseul viitorului gimnast de înaltă performanță presupun limite necesare ce trebuie depășite, volum de muncă, riguros dozat și programat în perspectivă.

Pentru a pătrunde în activitatea competițională, copiii selecționați științific sînt verificați periodic de-a lungul mai multor etape, în care se rezolvă progresiv sarcini de pregătire intensivă, prin solicitare optimă, rațională, cu un volum sporit de efort.

Federației române de gimnastică îi revine o datorie de mare răspundere în diversificarea și etalonarea parametrilor selecției, pornind de la MODELUL liceelor cu program.

Avînd acest model de referință trebuie intensificate, prin tematicile catedrelor de gimnastică din întreaga țară, studiile experimentale pentru stabilirea măsurilor de micșorare continuă a decalajelor existente între școlile cu clase speciale și acest model.

Realizarea pregătirii de învățămînt „sportiv" în domeniul gimnasticii este condiționată de asigurarea volumului sporit de muncă în fiecare etapă, de cercetarea obiectivă a corelațiilor existente între criteriile somatice, motrice, funcționale și tehnice — periodic testate — și de cercetare a marilor disponibilități oferite gimnaștilor prin conexiunea inversă.

În acest stadiu de explozie opțională a copiilor pentru gimnastică instruirea intensivă a talentelor de excepție, succesiv testate și selecționate în procesul continuu de specializare sportivă, trebuie realizată cît mai unitar, creîndu-se modele individualizate de pregătire și modele pe aparate, cu mari rezerve de tratament diferențiat, permanent în depășire.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1977, pag. 30

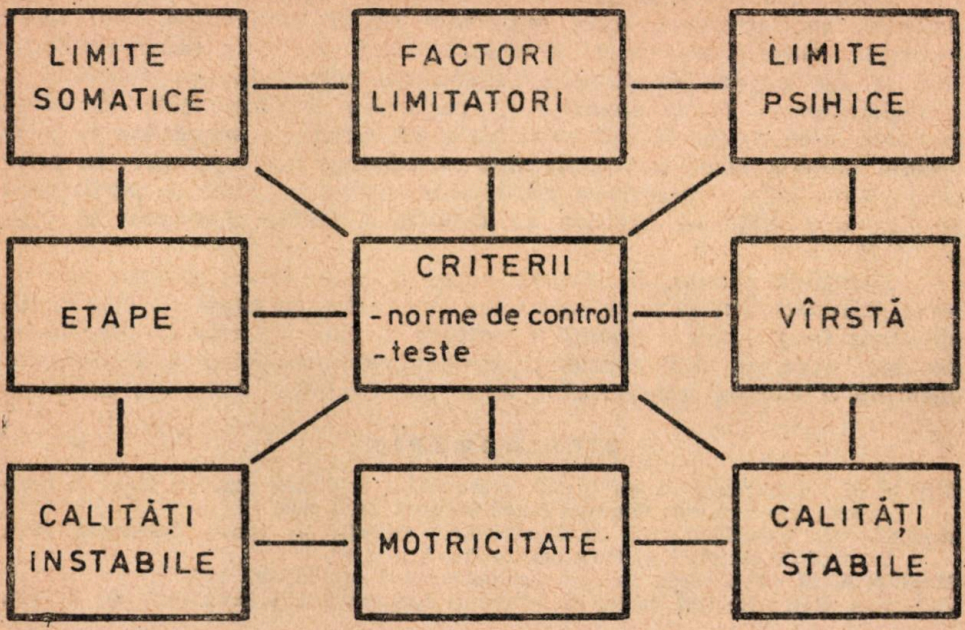
SISTEMUL CRITERIILOR DE SELECȚIE ÎN GIMNASTICA TIMPURIE

Somatic	Motric		Efort specific	
	general	specific	psihic	fiziologic
Talia	Coordonare brută a) - b)	Coordonare fină a) - b)	Memorie motrică	Frecvență cardiacă
Bustul	Alergare de viteză	Echilibru	Tenacitate	Tensiune arterială
Greutatea	Aruncare la distanță	Ritm	Viteză de reacție	Frecvență respiratorie
Alonja	Săritura în lungime de pe loc	Abilitate	Atenție	Capacitate vitală
Diametrul biacromial	Mobilitate -a -c -b -d	Amplitudine		Reglare corticală
Diametrul bitrocanterian	Forță -a -d -b -c -e	Tehnică în atîrnat		Conexiune inversă
Perimetrul toracic		Tehnică în sprijin		Hormoni

SISTEMUL PREGĂTIRII MICILOR GIMNAȘTI
- ETAPA PRELIMINARĂ -

Obiective	Sarcini	Mijloace și metode
PREGĂTIRE FIZICĂ	Prelucrare analitică	Exerciții pentru segmentele corpului
		Exerciții pentru grupe musculare
	Formarea ținutei corecte	Exerciții pentru mobilitate
		Exerciții sub formă de joc
	Prelucrare globală	Exerciții aplicative
		Exerciții cu obiecte
	Dezvoltarea calităților motrice	Sărituri (simple și cu sprijin)
		Parcursuri aplicative
	Formarea deprinderilor motrice	Circuite scurte
MOTRICITATE SPECIFICĂ	Diferențierea gradului de încordare musculară	Complexe de coordonare
		Exerciții pentru orientarea în spațiu
	Reproducerea ritmului	Exerciții pentru echilibru
		Exerciții pentru dezvoltarea vitezei
	Aprecierea spațiului	Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării
	Precizarea direcțiilor la poziții și mișcări	Exerciții acrobatice statice
		Exerciții acrobatice dinamice
		Jocuri acrobatice
	Perceperea duratei mișcărilor	Sărituri la trambulină
		Sărituri cu sprijin
	Dezvoltarea funcției aparatului vestibular	
INIȚIERE TEHNICĂ	Însușirea pozițiilor	Atîrnat mixt
		Sprijin mixt
	Stăpînirea corpului	Elemente simple coregrafice
		Exerciții la aparate
	Obișnuirea cu aparatele	Răsturnări la bară
		Balans din atîrnat
		Balans din sprijin
	Perfecționarea aterizărilor	Exerciții sub formă de joc la aparate
	Învingerea obstacolelor	Sărituri combinate
	Modificarea și alternarea tempoului de execuție	Asigurare individuală
		Asigurare colectivă
	Însușirea combinațiilor prin corelări de: -static-dinamic -forță-mobilitate -lent-rapid	Ajutor cu lonje de mînă Întoarceri și piruete Combinații integrale scurte (3-4 elemente) Întreceri de control

SISTEMUL DE SELECȚIE



SISTEMUL SELECȚIEI ȘI PREGĂTIRII ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Nr. crt.	Denumirea etapei	Vîrsta		Sarcini de rezolvat	Volumul de muncă (h)		Clasificarea sportivă obținută
		Băieți	Fete		Săptămînal	Anual	
1	Preliminară	7-8	5,5-7	Pregătire fizică multilaterală	4-6	250	Norme de control
2	Inițială	8-9	7-8	Pregătire motrică specifică	8-10	400	Norme de control
3	Preselecție	9-10	8-9	Inițiere tehnică elementară	12-16	600	Insigna „Micul Gimnast"
4	Specializare 1	10-12	9-10	Începerea pregătirii specializate	16-20	800	Categoria a IV-a
5	Specializare 2	12-14	10-12	Perfecționarea pregătirii specializate	20-28	1000	Categoria a III-a
6	Selecție definitivă 1	14-16	12-13	Candidatură la măiestria sportivă	22-30	1100	Categoria a II-a
7	Selecție definitivă 2	16-17	13-14	Consacrarea în măiestria sportivă	26-32	1200	Categoria I
8	Selecție definitivă 3	17-18	14-15	Însușirea măiestriei sportive definitive	30-34	1300	Candidat de maestru
9	Elită	18-20	15-16	Abordarea înaltelor performanțe	32-36	1400	Maestru
10	Supremație	20-26	16-21	Desăvîrșirea perfecționării sportive	30-34	1300	Maestru emerit

Documentarea și lărgirea schimbului de experiență pe plan internațional, modernizarea bazei materiale de la gimnastică, sub toate aspectele, valorificarea practică a sprijinului oferit de medicina sportivă și de experiența științifico-metodică, perfecționarea continuă a specialiștilor — factor hotărîtor în realizarea performanțelor de nivel superior, sînt astăzi direcții principale de acționare prevăzute în Programul pentru dezvoltarea activității de educație fizică și sport în perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la J.O. din 1980 — aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R.

Esențială rămîne, în această etapă de mare avînt pentru dezvoltarea gimnasticii noastre pe culmi tot mai înalte, cu copii cît mai mulți, aplicarea în practică a orientării unitare privind selecția și pregătirea, dar mai ales, în flux continuu, generalizarea teoretică a experienței avansate a tuturor specialiștilor care pot contribui în acest domeniu.

BIBLIOGRAFIE

BIBIRE M. : Contribuții la conținutul și metodica pregătirii copiilor (fete) în gimnastica sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, pag. 18.

MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Selecția în sport, București, 1976, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport.

SLEMIN A. M. : Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, 1976.

VLĂDICA GH. : Sportul, factor de educație comunistă, Era socialistă, nr. 1, 1977.

GH. GHIȘOIU : Repères orientatifs concernant la sélection et la préparation des jeunes gymnastes

Les actions de sélection et de préparation scientifique s'intensifient davantage chaque année dans le domaine de la gymnastique de performance.

Pour pénétrer dans l'activité compétitionnelle, les enfants sélectionnés scientifiquement sont vérifiés périodiquement pendant plusieurs étapes, pendant lesquelles on solutionne progressivement des tâches de préparation intensive, par sollicitation optimale, mais rationnelle, avec un volume d'effort accru.

Pour venir à l'aide des professeurs spécialisés, des entraîneurs qui travaillent dans le cadre des écoles avec des classes de spécialisation en gymnastique, l'auteur présente : le système des critères de sélection en gymnastique précoce (somatique, motrice effort spécifique) ; le système de la sélection et de la préparation en gymnastique sportive, et des critères, normes de contrôle, tests.

Dans cette étape de grand essor pour le développement de la gymnastique dans notre pays, sont essentielles : l'application en pratique de l'orientation unitaire concernant la sélection, la préparation et la généralisation théorique de l'expérience avancée de tous les spécialistes qui peuvent apporter leur contribution dans ce domaine.

GH. GHIȘOIU : Directives Regardin Selection and Training of Junior Gymnasts

Selection and training in gymnastics are based on scientific criteria so that performances should be better and better.

Today scientifically selected children are trained in gymnastics. They are checked periodically, the process being spaced out along several phases. Ever greater effort is involved and training gets more and more intensive.

The author brings into focus various selection criteria in early gymnastics (somatic, motive, specific effort criteria) : the systems of selection and training in sporting gymnastics and relevant criteria, also including tests.

It should be noted that in our country emphasis is placed on a single orientation in selection and training, on the theoretical generalization of the experience of experts.

ORGANIZAREA SELECȚIEI LA ÎNOT, CRITERII ȘI MIJLOACE

Prof. FELIX HEITZ
Școala sportivă — Brăila

I. ORGANIZAREA

Cunoscînd importanța înotului, Ministerul Educației și Învățămîntului, prin decizia nr. 50587/1957, a prevăzut introducerea înotului în școli, acolo unde există această posibilitate. Mai recent, prin Instrucțiunile M.E.I. și F.R.N. se reglementează această problemă mai precis, fiind cuprinși și preșcolarii, avîndu-se în vedere formarea claselor cu profil de înot în școlile generale în apropierea cărora se află bazine.

La Brăila, această acțiune a fost materializată și sprijinită de la început prin C.J.E.F.S. Brăila, în colaborare strînsă cu Inspectoratul școlar și Școala sportivă. Au mai colaborat Consiliul județean al Organizației pionierilor, Comitetul județean al U.T.C. și Consiliul sindical județean. În vederea realizării acestei acțiuni s-a elaborat și difuzat o circulară în toate școlile vizate, care a cuprins toate problemele legate de introducerea învățării înotului, ca obiect obligatoriu de predare (educație fizică) în școlile generale și în grădinițe, ca :

— perioada exactă și orarul cursului de înot-inițiere pentru fiecare școală în parte ;

— indicații privind întocmirea orarului clasei care participă la cursul de înot ;

— reglementarea problemelor ce se ivesc la îmbolnăvirea copiilor în cursul învățării (scutiți medical) ;

— legătura cu părinții elevilor din clasele participante la cursul de înot.

În trimestrul al III-lea al anului școlar 1970—1971 a fost introdusă învățarea înotului în cadrul orelor de educație fizică în clasele I—II la 7 unități școlare din preajma bazinului. Din cei 768 de copii care au frecventat cursurile au fost selecționați 10% și tot atîția din clasele III—VIII care știau dinainte să înoate, constituindu-se nucleul secției de natație a Școlii sportive care, după 3 ani de activitate organizată, a cucerit titlul de echipă campioană națională de copii categoriile D și C.

Mai tîrziu, copiii selecționați în grupele de avansați de la școlile mai depărtate au fost aduși la bazin tot printr-o circulară, în orele lor de educație fizică, pentru perfecționare.

Copiii au urmat un proces de instruire-antrenament organizat, rodul muncii fiind participarea a 8 dintre ei, după numai 3 luni de pregătire, la finalele campionatelor republicane.

Pentru a se asigura încă de la început o atmosferă prielnică acestei acțiuni, s-a făcut propagandă prin afișe puse în școli și în oraș, prin materiale publicate în presa locală și centrală. Înaintea începerii activității propriu-zise, s-a ținut o ședință cu părinții copiilor care urmau să învețe înotul, cu tema „Înotul — activitate social-utilitară". După prezentarea referatului, au fost proiectate filme de specialitate. De asemenea, au fost lămuriți directorii de școli, învățătorii, educatoarele și profesorii de educație fizică despre importanța acestei acțiuni.

În urma primei acțiuni mari, am organizat o testare în rîndul părinților ai căror copii au participat la primul curs de învățare, în baza unui chestionar.

Rezultatul testării

Din 768 de răspunsuri, 627 au fost favorabile, 87 contra sau lipsite de încredere, iar 54 au invocat scutirea medicală.

Pe parcursul învățării au fost organizate concursuri cu copiii care au învățat să înoate, asigurîndu-se astfel sistemul competițional, continuitatea pregătirii

CONSILIUL JUDEȚEAN
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
BRĂILA

CHESTIONAR

În legătură cu desfășurarea primului ciclu de învățare a înotului, părinții ai căror copii au luat parte la acest curs sînt rugați să răspundă la următoarele întrebări :

Numele și prenumele copilului..... Vîrsta.....

Școala la care învață..... clasa .....

1. Regimul de viață al copilului :
a. Somnul copilului este liniștit sau agitat ? .....
..... Cîte ore doarme ? .....
b. Cum mănîncă copilul ? Are poftă de mîncare ? A crescut sau a scăzut în greutate ? .....
.....
c. După începerea ciclului ați observat o dispoziție de joacă mai mare ca înainte sau *mai mică ? Copilul este vioi ?* .....
.....

2. Comportarea copilului :
a. Cum se comportă copilul în preziua lecției de înot ?
Manifestă vreun interes pentru activitatea din ziua următoare ? .....
.....
b. În ziua lecției este mai agitat sau mai liniștit ca de obicei ? .....
.....
c. După lecție este tăcut, se simte obosit ? Vă împărtășește impresiile sale ? .....
.....
d. Care este comportarea copilului în ziua următoare lecției de înot ? .....
.....

3. Cursul de înot a influențat situația la învățătură ? Copilul învață mai bine, cu mai mult interes ? .....
.....

4. După terminarea cursului doriți ca copilul să practice în continuare înotul ? .....
.....

5. Frații, prietenii din anturajul copilului dv. manifestă interes pentru învățarea înotului ?
.....

6. Considerați ca utile aceste cursuri de învățare a înotului ? Motivația ? .....
.....

7. Ce propuneri sau sugestii aveți în legătură cu participarea copiilor la cursurile de învățare a înotului organizate în timpul orelor de educație fizică ? .....
.....

Data .....

Semnătura părintelui
.....

(secretul succesului !) și posibilitatea de apreciere a deprinderilor dobîndite și a afirmării individuale. Au fost organizate concursuri de verificare și demonstrative cu lotul republican de înot, piscina acoperită brăileană dovedindu-se foarte rapidă și deci apreciată.

Pentru a putea face față acestor concursuri, a fost organizat un curs de arbitri și instructori. Cei 10 instructori și 15 arbitri calificați au răspuns și au oficiat voluntar la toate solicitările activității competiționale și de instruire. Dar acest lucru nu a durat prea mult. La reluarea activității, odată cu începerea noului an școlar, s-au prezentat la datorie mai puțin de 10 din aceste cadre voluntare. Nu ne-am dat bătuți. În lunile de iarnă, tot la bazinul acoperit, am organizat un nou curs de arbitri, pentru care am solicitat participarea părinților copiilor selecționați. Avînd calificarea de arbitru de înot, părinții respectivi s-au simțit tot mai mult atrași de această activitate, arătîndu-se în același timp, cum era și firesc, deosebit de interesați de evoluția și progresele copiilor lor. Față de această situație, a apărut cu totul nejustificat dezinteresul unor profesori de educație fizică din Brăila, față de încă o calificare, cea de arbitru de înot, cu atît mai mult cu cît pentru fiecare din ei perfecționarea în domeniul său de specialitate reprezintă mai mult decît o obligație morală. Situația s-a ameliorat pe parcurs.

În prima ședință cu părinții a fost constituit comitetul de părinți al secției de natație a Școlii sportive Brăila, organ care a sprijinit și sprijină în continuare

activitatea (procesul de instruire-antrenament, organizatoric-administrativ), pe care o desfășoară profesorii-antrenori la bazin.

Dacă în anul școlar 1971—1972 am făcut o schemă de dezvoltare în perspectivă pînă în anul școlar 1977—1978 în privința creșterii numărului de grupe și a cadrelor didactice necesare, datorită bunei organizări și a sprijinului permanent primit din partea factorilor interesați, această schemă a fost depășită, astfel :

	71/72	72/73	73/74	74/75	75/76	76/77	77/78
— nr. grupe	5	8	8 + 2	10 + 2	10 + 5	12 + 3	12 + 6
— nr. cadre	2	2	2 + 1	3 + 1	3 + 2	4 + 1	4 + 2
— nr. clase și grupe			1 = 3	2 = 6	3 = 9	4 = 12	5 = 15
— nr. cadre			1	1	1 + supl.	2	3 + supl.

După un an de activitate și de muncă susținută, epuizantă chiar (eram doar doi antrenori), ne-am convins de posibilitățile de dezvoltare în perspectivă, pe baze științifice, a acestei ramuri sportive din orașul Brăila. Am prevăzut și ne-am permis să afirmăm atunci — cînd de fapt eram doar la început — că, în maximum doi ani, această piscină nu va mai putea face față cerințelor unei pregătiri corespunzătoare a copiilor sportivi selecționați în timpul acela. Va fi nevoie de un bazin olimpic în aer liber, cu apă încălzită (adusă prin conductă de la centrala termică a piscinei acoperite) de 50 m, cu 8 culoare.

De ce am afirmat noi atunci aceste lucruri ?

1. Copii cu aptitudini deosebite se vor găsi în număr tot mai mare, procesul de selecție fiind permanent, continuu (material uman corespunzător, ambițios, există în Brăila ; cartierul Hipodrom a dovedit-o, iar sfera de selecție va fi extinsă și în cartierele Obor și Viziru III).

2. Pe parcurs, copiii vor avea nevoie de o continuitate în procesul de instruire-antrenament, adaptat la studiul și la perioada de pregătire, în raport de sex și vîrstă — categorie de vîrstă, acestea fiind cerințele antrenamentului modern contemporan — total !

3. Va fi nevoie de încă două-trei cadre de specialitate, care să asigure pepiniera pentru grupele de avansați și de performanță.

Exact așa s-au și petrecut lucrurile.

De doi ani activează 5 profesori cu calificare înaltă și un instructor. Acum 3 ani au apărut clasele cu profil, cu un specialist cu calificare înaltă. De curînd, activează și o profesoară de specialitate. În momentul de față mai dorim să încadrăm încă două absolvente ale școlii postliceale de antrenori, pentru grupele de preșcolari. Deci, la Brăila sînt necesare în momentul de față 10 cadre.

Dorim să menționăm două aspecte :

a) profesorul-antrenor trebuie să fie exemplu personal de conduită, să dea dovadă de perseverență, de pasiune pentru această meserie care este foarte frumoasă, dar și foarte grea, pretențioasă, de dăruire, de creativitate, în căutarea noului și aplicarea lui în predare, în perfecționarea lui permanentă ;

b) colectivul de cadre didactice trebuie să fie închegat, să aibă aceleași obiective, să urmărească numai rezultatul pozitiv al colectivului, al echipei (reprezentativa clubului, a orașului, a județului).

II. CRITERII DE SELECȚIE

O problemă majoră a sportului o constituie selecția.

Pornind de la această idee, vom căuta să arătăm principalele opinii ale colectivului din Brăila, în baza unei experiențe de cinci ani. Cîmpul de selecție îl constituie masa mare de copii preșcolari și școlari de clasa I, evoluția numărului mare de clase și grupe angrenate în inițiere sub ochii și mîinile noastre.

Am orientat selecția în următoarele trei direcții :

1. Selecția pentru grupele de începători, unde antrenorul trebuie să țină seama de cîteva cerințe : studierea tendințelor, a tradițiilor și a popularității sportului în care face selecția.

2. Selecția în cadrul grupei (pe probe și procedee), unde trebuie să ținem seama de vîrstă, de stadiul de pregătire, la care se poate începe pregătirea specializată-individualizată.

3. Selecția în vederea participării sportivilor la concursuri, unde ținem seama de gradul de maturitate dobîndit în pregătire, reprezentat matematic prin rezultatul probelor de control adecvate vîrstei și sexului, de valoarea — nivelul — concursului și a adversarului.

Cum am făcut selecția la grupele de copii din Brăila ?

Ce mijloace, criterii și metode am folosit, cine ne-a ajutat, cine mai trebuie să ne ajute, cum am fost ajutați ?

Care sînt factorii principali de care trebuie să se țină seama în selecție ?

Ceea ce am făcut și mai facem la Brăila, considerăm noi, se poate face peste tot, poate constitui un îndreptar și pentru alții.

Selecția și pregătirea copiilor apți să facă sport de performanță nu este o acțiune de moment, ci un proces evolutiv în care operațiunile se desfășoară din mers, chiar în timpul pregătirii lor.

Selecția și pregătirea sportivă la aceste vîrste sînt compatibile cu posibilitățile de adaptare și răspuns ale organismului la solicitările specifice activității sportive de performanță, în măsura în care se respectă legile creșterii somatice și dezvoltării psiho-motrice a celor în cauză.

Pentru ca procesul de selecție să beneficieze de șanse de reușită, este necesar ca toți cei ce fac selecția să știe ce calități necesită sportul respectiv, iar cei supuși selecției să posede calitățile respective la un nivel cît mai ridicat, cunoscînd că unele dintre acestea sînt perfectibile prin antrenament, iar altele mai puțin. Datorită faptului că perfecționarea calităților este indisolubil legată de maturizarea substratului lor morfo-funcțional, care are loc la vîrste diferite, nu poate fi vorba de o singură vîrstă pentru selecție, valabilă pentru toate sporturile. Posibilitatea realizării unor performanțe sportive de mare valoare este strîns legată de volumul și intensitatea eforturilor de-a lungul întregului proces de selecție și pregătire.

Criteriile medico-biologice precizează, pe de o parte, starea de sănătate indispensabilă unei astfel de activități, iar pe de altă parte, principalele date referitoare la dezvoltarea somato-funcțională a corpului. Numai un organism sănătos poate face față cu succes exigențelor sportului de performanță, sănătatea perfectă fiind **conditio sine qua non** a admiterii copiilor la această activitate. Starea de sănătate se va stabili printr-un examen clinic, pe aparate, cît mai complet. În cazurile în care se ivesc probleme pe care nu le poate rezolva singur, medicul sportiv va apela la specialiști din policlinici și diverse laboratoare.

Dezvoltarea fizică. În etapa inițială a selecției, examenul trebuie să precizeze :

— nivelul de dezvoltare fizică generală a copiilor, în funcție de sex și grupa de vîrstă din care fac parte ;

— aspectele de dezvoltare fizică favorizante pentru obținerea performanțelor, în scopul dirijării spre probele sau sporturile respective ;

— deficiențele fizice care contraindică sportul de performanță.

Pentru aceasta, se vor efectua următoarele examene :

— examenul antropometric ;

— examenul somatoscopic ;

— examenul mobilității articulare ;

— examenul forței.

Starea funcțională. Al treilea aspect pe care trebuie să-l precizeze controlul medico-sportiv inițial este cel al stării funcționale a organismului. În acest sens, interesează integritatea funcțională globală : endocrino-metabolică, neuromusculară, neuropsihică, hepato-renală, reumatologică, cardio-respiratorie. Dintre organe și sisteme, aparatul cardiovascular și aparatul respirator sînt cele care se adaptează cel mai repede la efortul fizic, răspunzînd cu promptitudine solicitărilor impuse.

Controlul medico-sportiv de-a lungul etapelor de selecție. Avînd în vedere că intensitatea efortului crește de la o etapă la alta, exigența la examenul medico-sportiv va spori și ea. Se va acorda o mare atenție stării de sănătate a sportivilor pe parcursul întregii lor activități sportive, prin examinări minuțioase.

După selecția definitivă, se va efectua o dată pe an un control radiografic al celor mai solicitate articulații. La înot, acest control va fi general. De-a lungul etapelor de selecție, vor fi urmărite, de asemenea, modificările indicilor privind

dezvoltarea fizică prin creșterea subiecților. Deoarece planurile de pregătire anuală coincid cu anul școlar, se impune ca aceste controale medicale să se efectueze de două ori pe an, la începutul și sfîrșitul anului școlar, pe baza unei planificări riguroase (evidența).

Date privind creșterea somatică. Principalele date somatice care au o legătură semnificativă cu problema selecției se referă la înălțimea și greutatea corpului, precum și la dimensiunile longitudinale ale unor segmente și membre (trunchiul, bustul, membrele superioare și inferioare, palma și laba piciorului fiind cele mai semnificative).

Evoluția motricității pe perioada biologică de creștere și dezvoltare somato-funcțională poate fi sintetizată astfel :

— În perioada vîrstei preșcolare, mai ales între 4—6 ani, copilul se dezvoltă rapid din punct de vedere motric, la sfîrșitul vîrstei preșcolare dispunînd de deprinderile elementare necesare principalelor forme de mișcare, putînd efectua și combinații capabile să-i asigure o dezvoltare variată și multilaterală. Nivelul calităților motrice de bază este diferit și în general scăzut. Cu toate particularitățile și imperfecțiunile motrice ale acestei vîrste, ea ne interesează cel mai mult, fiind cea mai indicată (fapt recunoscut la nivel mondial) pentru începerea învățării și practicării înotului.

— La vîrsta școlară mică (6—10 ani) și mijlocie (11—14 ani) se înregistrează progrese deosebit de mari și rapide în dezvoltarea motricității, fiind perioada cea mai indicată pentru învățarea și perfecționarea variatelor deprinderi sportive (intervine individualizarea).

— În prima și a doua etapă a pubertății, sportivii trebuie să se găsească în perioada pregătirii pentru performanțe mari, cum este cazul la înot, antrenamentul începătorilor se poate aborda la 6 ani, cu anumiți copii, uneori chiar mai devreme, „ucenicia" în grupele de începători durînd pînă la 8—9 ani, cînd cei care au învățat să înoate bine pot fi promovați în grupele de avansați. Perfecționarea în grupele de avansați durează pînă în jurul vîrstei de 14 ani, după care cei merituoși pot fi promovați în grupele de performanță, vîrsta fiind propice chiar și pentru performanțe de valoare.

III. PROCESUL DE INSTRUIRE ȘI MIJLOACELE FOLOSITE

Toată activitatea învățării înotului, un proces continuu și în circuit (seriile învățării înlănțuindu-se permanent), va fi organizată pe baze științifice, adică va fi planificată.

Astfel, se vor elabora planul de perspectivă, planul anual, planul etapei și conspectul lecției care — fiecare știm ce conținut și pretenții au — reprezintă coloana vertebrală a muncii noastre zilnice și de viitor. De aceea, nu insistăm asupra importanței și necesității acestor documente.

Mijloacele folosite pentru inițierea propriu-zisă au fost cele clasice și cunoscute. Introducerea învățării înotului obligatoriu în școlile generale din apropierea bazinului, în ultimii 3 ani, iar preșcolarii care au fost și sînt pregătiți pentru la toamnă, la înscrierea lor în clasa I vor fi îndrumați către clasa de înot, de preferință demixtată. În perioada de iarnă am lărgit sfera de selecție, angrenînd și alte școli generale ale căror clase au fost aduse la bazin dimineața, la ultima oră de curs, drumul școală-bazin-școală fiind făcut cu autobuzul.

Materiale ajutătoare : culoarele bazinului, marginea bazinului (sparge-val), colaci mici, pentru care am solicitat ajutorul Direcției comerciale județene, în sensul aprovizionării magazinelor din oraș cu aceste „obiecte de predare" : plute de lemn, prăjini lungi de 4 m din P.V.C., în general totul prin autodotare !

A. METODE DE ÎNVĂȚARE

După lucrarea „Învățarea progresivă a tehnicii — înotul sportiv" (autor : prof. Mircea Olaru), pe care o considerăm foarte bună și perfect aplicabilă la Brăila, avînd numai apă adîncă (deci cu ajutorul colacului), iar pe parcursul seriilor absolvite, îmbunătățiri aduse metodei pe baza experienței grupelor anterioare, învățarea concomitentă a înotului craul pe piept și craul pe spate, accelerarea

învățării cu ajutorul plutei cu și fără colac, conducerea făcînd-o instructorul, cu prăjina, dezumflarea colacului pe parcurs, învățarea săriturii cu și fără colac, cu și fără priză la prăjină.

În munca noastră zilnică am aplicat metoda demonstrației, explicației, exersării (lucrul practic al elevilor), cea a întrecerii, cea a verificării și a controlului.

Demonstrația urmărește formarea la elevi a unor reprezentări clare și precise, corecte și integrale asupra exercițiilor ce urmează să fie executate. Se recomandă ca demonstrația să fie efectuată (chiar în apă) de instructor sau de cel mai bun copil conform indicațiilor verbale — teoretice. Amintim și de importanța demonstrației greșite, care poate fi folosită pentru a sublinia lipsurile, dacă este urmată imediat de executarea corectă a exercițiului respectiv.

Explicația exercițiilor predate trebuie să fie logică, corectă și clară, pentru a nu crea confuzii. De obicei, mai ales la vîrstă școlară mică, explicația și demonstrația se folosesc paralel.

Exersarea, lucrul practic al elevilor — repetarea exercițiilor, constituie metoda de bază în formarea deprinderilor motrice. Ea va fi permanent însoțită de corectări, aprecieri și indicații corespunzătoare. Aplicînd-o, va trebui să se țină seamă de temperatura apei, a aerului și de posibilitățile fizice și psihice ale copiilor. Se recomandă ca exercițiile să fie cît mai variate, pentru a menține trează atenția copiilor.

Întrecerea poate fi folosită la învățarea înotului chiar din prima lecție, sub diferite forme. De exemplu: „Cine stă mai mult cu capul sub apă?, „Cine sare mai departe?", „Cine face pluta cel mai bine și cel mai departe?" etc. În acest fel, se menține interesul copiilor și, implicit, atenția necesară învățării, asigurîndu-se participarea lor activă. Întrecerea va putea fi folosită la efectuarea unor exerciții numai după însușirea lor corectă, pentru a nu favoriza formarea unor deprinderi greșite.

Verificarea și controlul constituie mijloace importante de stabilire a progresului realizat de elevi. Ele au totodată un caracter mobilizator, stimulativ și, ca atare, se vor folosi destul de frecvent pe parcursul ciclului de învățare.

B. PRINCIPIILE GENERALE ALE INSTRUIRII ȘI EDUCAȚIEI

Principiile generale care stau la baza instruirii și educației trebuie respectate cu strictețe și în predarea înotului, asigurîndu-se astfel însușirea și consolidarea cunoștințelor, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților fizice.

a. **Principiul legării teoriei de practică** călăuzește întreaga muncă de instruire și educație, deoarece presupune dobîndirea cunoștințelor, formarea priceperilor și deprinderilor, precum și dezvoltarea calităților fizice și psihice cu o mare aplicabilitate în practică. Se impune :

— concordanță între conținutul lecțiilor și posibilitatea valorificării acestora în practică ;

— asigurarea unor sarcini social-politice prin cunoștințele dobîndite ;

— perfecționarea și consolidarea continuă a celor învățate, pentru a fi folosite cu ușurință și eficiență în practică.

b. **Principiul participării conștiente și active** presupune interes din partea celor care învață, un anumit tonus psihic (imprimat de instructori). Respectarea lui asigură folosirea cu ușurință și eficiență a celor învățate în practică.

În predare, respectarea principiului participării conștiente și active este condiționată de următoarele cerințe :

— expunerea clară, precisă, sistematică a antrenorului-profesor ;

— cunoașterea scopului învățării ;

— înțelegerea importanței exercițiilor învățate pentru aplicarea lor în viață etc.

c. **Principiul intuiției** asigură, prin aplicarea lui, formarea corectă a deprinderilor motrice. Folosind metoda intuitivă se menține trează atenția copiilor un timp mai îndelungat.

Succesul depinde de respectarea unor cerințe metodice :
— folosirea oportună a acestui principiu în cadrul explicației ;
— înțelegerea conștientă a materialului intuitiv ;
— demostrarea exercițiilor de către instructori, profesori, antrenori trebuie să fie corectă și însoțită de explicații clare și precise.

De principiile sistematizării și succesiunii accesibilității și însușirii temeinice nu mai vorbim. Fiecare pedagog știe ordinea exercițiilor în cadrul învățării-instruirii : de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la necunoscut la cunoscut !

C. FORMA DE ORGANIZARE A PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI

La înot, ca și în toate celelalte discipline, lecția constituie forma de bază a învățării. Ea se organizează pe grupe, ținîndu-se seama de vîrsta, sexul și mai ales de nivelul de pregătire a elevilor.

În funcție de sarcinile pe care le au de rezolvat, lecțiile pot fi împărțite în următoarele tipuri :

— **lecții de învățare**, care urmăresc însușirea unor deprinderi (acomodarea cu apa, scufundarea, plutirea, respirația, tehnica diferitelor procedee de înot, a săriturii de start, a întoarcerilor) ;

— **lecții de perfecționare**, avînd ca scop perfecționarea continuă a celor învățate, precum și îmbunătățirea calităților fizice specifice ;

— **lecții de control**, care stabilesc gradul de însușire a elementelor învățate ;

— **lecții mixte**, în care sînt incluse atît elementele de învățare și perfecționare, cît și cele de control (verificarea celor învățate) și jocurile, care sînt cele mai frecvente.

STRUCTURA LECȚIILOR ȘI CONȚINUTUL PĂRȚILOR LOR

Partea pregătitoare (10—15 minute) cuprinde : exerciții de gimnastică de bază (de front și formații), jocuri de atenție, precum și exerciții speciale care să ajute la realizarea sarcinilor din partea fundamentală (mișcările specifice de înot pe uscat). Partea pregătitoare începe pe uscat și se continuă în apă — încălzirea.

În lecțiile de înot, în care este necesar să se alterneze activitatea în apă cu cea pe uscat, fie din cauza apei care este prea rece, fie datorită efortului care necesită pauze pentru odihnă, înainte de intrare în apă se efectuează o încălzire specială

Partea fundamentală (40—60 de minute) urmărește predarea noilor exerciții și deprinderi motrice, consolidarea celor învățate prin repetare, verificarea nivelului de însușire a cunoștințelor și consolidarea lor, precum și dezvoltarea calităților fizice de bază.

Partea de încheiere (10—15 minute) se realizează prin exerciții de relaxare, sărituri de inițiere și jocuri simple, fără solicitări intense. Tot în această parte a lecției instructorul analizează modul în care s-a desfășurat lecția și comportarea tuturor elevilor. Face evidențieri și critică pe cei rămași în urmă. În cazul în care condițiile de desfășurare a lecției sînt nefavorabile (apă rece, vînt etc.), în partea fundamentală se introduc pauze, cu lucru pe uscat, se organizează jocuri de mișcare în vederea încălzirii organismului.

Profesorul (instructorul) care conduce lecția trebuie să stabilească înainte de începerea ei următoarele :

— adîncimea și, eventual, viteza de curgere a apei ;

— temperatura apei și a aerului ;

— componența grupelor de copii, numărul lor și să nu existe diferențe de vîrstă mai mari de 2—3 ani în aceeași grupă.

Numărul copiilor într-o grupă diferă în funcție de vîrstă. Din experiența acumulată în cadrul activității desfășurate cu preșcolari, clasele I—II, clasele V—VIII și licee se recomandă următoarea componență a grupelor :

— pînă la 7 ani, maximum 8 copii ;
— între 8—10 ani, maximum 12—15 copii ;

— între 10—14 ani, maximum 20—25 de copii — muncă diferențiată !

Grupele de vîrstă mai mari vor efectua lecțiile de înot dimineața, în timp ce copiii de vîrstă mică vor fi programați în timpul orelor de prînz.

Tot ceea ce am cerut ni s-a aprobat și ni s-a făcut (chiar dacă ici, colo cu mici întîrzieri și cu discuții). Este cel mai mare succes, considerăm noi, de a determina și convinge pe factorii coordonatori și de conducere ai municipiului și județului Brăila de importanța social-utilitară a „învățării înotului". Dealtfel, aceasta a fost sarcina noastră cînd am început. La nivelul de conducere C.J.E.F.S., care este proprietarul bazinelor, în strînsă colaborare cu Inspectoratul școlar județean, cu direcțiunea Școlii sportive și, la nivel de execuție, cu direcțiunile școlilor generale (unde pot evidenția exemplara contribuție, înțelegere și bunăvoință a conducerilor școlilor generale nr. 23, 3, 7, 10 și Liceului pedagogic), am reușit ca atmosfera în jurul acestei activități noi în Brăila să fie comentată favorabil, mai ales în cartierul Hipodrom, principala pepinieră de selecție. Părinții copiilor au fost lămuriți și cooptați pentru această activitate — extrașcolară —, de ce educația fizică este obiect de predare.

Din păcate, Organizația de pionieri nu a dat încă suficientă importanță acestei probleme, deși putea s-o facă.

La înot, considerăm că trebuie să se țină seama de 4 factori componenți și importanți ai selecției :

1. Dezvoltarea morfo-funcțională (starea sănătății).

2. Adaptarea la mediul acvatic (acomodarea cu apa) — dacă are frică sau nu, dacă-i place deosebit sau vine forțat, dacă este îndemnat de către părinți spre această activitate. Deci, orientare sănătoasă, care este foarte importantă.

3. Flotabilitatea specifică.

4. Probe specifice de control, pe uscat și în apă.

Specificăm că la punctul 1 sînt necesare cele cunoscute de medicii pediatri (medici sportivi-specialiști), cele standard. După selecția propriu-zisă, mare atenție la evoluția și dezvoltarea înălțimii, greutății și aparatului cardiovascular.

La punctul 2, simpla venire la bazin, facultativă, care arată interes pentru învățarea înotului, este un punct pozitiv — orientativ —, determinant. La Brăila am reușit acest lucru, toată lumea cunoscînd activitatea ce se desfășoară la bazin. Plăcerea de a se afla în apă (jocul cu colacul) și pe urmă mișcarea — bătaia picioarelor, cu pluta, și înaintarea, dîndu-și seama că nimic nu este deosebit, dimpotrivă — plăcut, aceste lucruri trebuie exploatate și ochiul experimentat al specialistului trebuie să depisteze din prima lecție care sînt copiii cu flotabilitate nativă bună, de perspectivă. Că pe parcursul învățării și perfecționării mai intervin unele retrageri — chiar a celor buni, vizați de noi, este un lucru inerent (diverse interese și preocupări). Dar și de data aceasta, trebuie să se recrugă la tactul pedagogic, pentru a convinge și a îndruma.

La punctul 4 noi folosim,

pe uscat :

— alergarea pe 50 m, o oarecare orientare pentru viteză ;

— săritura de pe loc, detentă în vederea săriturii de start ;

— tracțiuni în brațe, forță (deși toate sînt foarte relative la această vîrstă mică, totuși ele reprezintă un ghid prețios) ;

în apă :

a. probe tehnice, și anume :

— tehnica corectă la executarea exercițiilor în timpul învățării procedeelor tehnice (la început fracționate, cu materiale ajutătoare, iar pe parcurs combinate, coordonate, cu și fără material ajutător) ;

— tehnica corectă la învățarea săriturii de start (poziția de plecare, elanul, zborul, intrarea în apă, ieșirea din apă, primele mișcări după alunecare) ;

— tehnica corectă, regulamentară și modernă la învățarea întoarcerilor (demonstrarea în apă pe faze — parțial și pe urmă global, cu venirea la perete și ieșirea sub apă) ;

b. probe de performanță :

— viteză = distanțe scurte (25 m) ;

— viteză de reacție = startul ;

— rezistență = distanță medie (200—400 m).

Cîte probe și care sînt cele mai importante ?

În ultimii ani s-au executat multe cercetări în această problemă, ajungîndu-se să se facă cele 8 probe ale testului internațional de capacitate fizică elaborat de Federația Internațională pentru Educație Fizică și cunoscut sub denumirea de „Standard Fitness Test". Ele sînt : 1) sprint 50 m ; 2) săritura în lungime de pe loc ; 3) alergare de rezistență ; 4) aruncarea mingii de oină la distanță ; 5) atîrnarea la bară fixă cu brațele îndoite, tracțiuni în brațe ; 6) naveta — culesul cartofilor ; 7) ridicări de trunchi din culcat în șezînd (abdomen) ; 8) mobilitatea coxo-femurală în plan anterior.

Pentru ca un candidat să fie considerat că are o pregătire fizică generală corespunzătoare cerințelor unei activități sportive de perspectivă este necesar ca el să obțină cel puțin 480 de puncte rezultate din punctele ce se cuvin performanțelor realizate la cele 8 probe ale testului de pregătire fizică generală în baza unui tabel.

Considerăm că, pentru acest test, este necesară o pregătire anterioară oarecare, la o vîrstă mijlocie, care se referă mai mult la atleți — în sensul larg al cuvîntului — și la jocuri.

În ceea ce ne privește, credem — și avem experiență — că depinde de fiecare specialist, de mediul demografic (concepție) și — cel mai important — lucrînd la vîrstă mică, nu poți fi rigid în darea de indicații sau de rețete (teste-standard) !

MĂSURI DE SECURITATE A MUNCII ÎN DESFĂȘURAREA LECȚIILOR DE ÎNOT

Deoarece lecțiile de înot se desfășoară într-un mediu neobișnuit, în care orice greșeală sau neatenție din partea instructorului poate avea consecințe dintre cele mai grave, se impune luarea unor măsuri pentru evitarea accidentelor.

Este obligatorie înzestrarea locului unde se desfășoară lecțiile cu colaci de salvare, prăjini de salvare, cu o trusă medicală de prim ajutor, cabinet medical.

De asemenea, cei care răspund de buna funcționare a bazinului sau a locului amenajat pentru învățarea înotului sînt obligați să afișeze anunțuri privind adîncimea apei, de exemplu — 0,50—1,20 m, sau „Numai pentru înotători" ; „Săriturile interzise !" ; „Loc periculos !" ; „Nu depășiți marcajele !" ; „Pericol de înec !"

Totodată, se vor delimita, cu geamanduri și culoare plutitoare, spațiile destinate pentru joacă, învățare și perfecționare.

Subliniind încă o dată gravitatea accidentelor ce se pot întîmpla pe parcursul desfășurării lecțiilor de înot, indicăm cîteva reguli care trebuie respectate cu strictețe, asigurîndu-se în felul acesta securitatea elevilor :

1. Instructorul răspunde direct de securitatea fiecărui component al grupei. Pentru a cunoaște starea sănătății copiilor înainte de încadrarea în grupă, fiecare este obligat să prezinte avizul medical.
2. Stabilirea efectivului grupei la începutul lecției și verificarea în permanență a prezenței.
3. Supravegherea dezechipării și a felului în care sînt folosite instalațiile sanitare.
4. Începerea lecției la ora fixată.
5. Împărțirea efectivului în subgrupe de lucru care să permită o desfășurare optimă a lecției. În cazul în care există ajutoare și loc suficient, activitatea se poate desfășura pe ateliere (subgrupe), fără a depăși însă numărul de 20. Cînd instructorul nu are ajutoare, grupele își vor desfășura activitatea alternativ în apă și pe uscat.
6. Alegerea unui loc corespunzător atît în apă, cît și pe uscat, de unde instructorul poate supraveghea întregul efectiv.
7. Verificarea înainte de a începe lecția, a condițiilor de igienă și temperatură a aerului și a apei, orientînd, în funcție de ele, durata și conținutul pregătirii.
8. Înainte de a intra în apă, fiecare copil este obligat să-și sufle nasul și să-și facă duș.

9. Interzicerea cu desăvîrșire a alergării la întîmplare în apropierea bazinului, a jocului nesupravegheat și a împinsului în apă.

10. Respectarea cu strictețe de către toți copiii a indicațiilor date în timpul lecției.

11. Interzicerea săriturilor în apă de pe instalații și a înotului pe sub ele.

12. Toți copiii vor fi obligați să-și aducă la bazin cîte un prosop sau halat, precum și echipament de schimb.

13. Interzicerea aducerii și consumării diferitelor alimente.

14. După terminarea lecției se recomandă ca toți elevii să părăsească incinta bazinului.

15. Dacă lecția se desfășoară într-un bazin improvizat pe un lac sau un rîu, spațiul trebuie bine delimitat. Elevilor nu li se va permite sub nici un motiv să depășească zona marcată.

16. În cazul în care instructorul se află în apă și nu poate urmări în cele mai bune condiții toată grupa, va desemna un elev care îl va ajuta de pe mal.

17. Se impune omogenizarea grupelor de lucru, fiind cunoscut faptul că elevii aflați într-un stadiu mai avansat de învățare se vor plictisi dacă li se va pretinde să execute exerciții mai simple și vor perturba lecția (promovare valorică).

18. Bazinul sau locurile special amenajate pentru desfășurarea lecțiilor de înot trebuie să aibă avizul organelor sanitare. În acest scop se va efectua un control periodic.

CONCLUZII

Ce am urmărit la Brăila (este cel mai important lucru al activității noastre) ?

În primul rînd, atragerea și convingerea spre această activitate sănătoasă a unui număr cît mai mare de copii (masă mare = bază de selecție), selecționarea elementelor cele mai dotate, armonios și multilateral dezvoltate (fizic și psihic = bune la învățătură). Concentrarea lor într-o școală generală sau în mai multe, cu clase cu profil de înot și organizarea unei secții puternice de natație (secția și bazinul sau invers), alimentată permanent din urmă, pentru acoperirea tuturor categoriilor de vîrstă, băieți și fete, toate procedeele și probele avînd astfel o echipă !

În al doilea rînd, convingerea părinților, directorilor de școli și învățătorilor (educatoarelor) că înotul este o activitate sănătoasă, necesară pentru un program — echilibru psihic și parte componentă pentru educarea multilaterală, comunistă. Dealtfel, acesta este un proces continuu, progresiv, evolutiv, spre progres și succes.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică. București, 1975, pag. 106—110.

* * * : Consfătuirea metodico-științifică privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor, Bacău, 1971, pag. 101—102 și 181—185.

* * * : Selecția în sport, I.E.A.B.S., București, 1976.

* * * : Sportul la copii și juniori, vol. 15, București, 1973.

* * * : Studiu privind pregătirea înotătorilor de perspectivă, aflați la vîrsta pubertară, I.E.A.B.S., București, 1975.

HEITZ F. : Sportul pentru toți, Rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1975, pag. 24—29.

HEITZ F. : Comunicare chestionar : Ce probe considerați necesare pentru testare ? Cum ați făcut testarea, ce ați urmărit ? Cîte probe sînt necesare pentru testare ?

HEITZ F. : Comunicare chestionar : Cum am făcut selecția la grupele de copii din Brăila ?

POPESCU VIORICA : Călirea organismului prin sport. Pliant, Ministerul Sănătății

F. HEITZ : Organisation de la sélection en natation. Critères et moyens utilisés

L'auteur, ancien champion et recordman en natation, nous partage dans cet ouvrage l'expérience qu'il a accumulée à Brăila, dans la qualité qu'il detient depuis cinq ans, celle de professeur d'éducation physique, chargé par les autorités locales d'organiser l'activité de natation dans ce port danubien. L'ouvrage est divisé dans les suivants chapitres : I. Motivation, II. Organisation, III. Critères de sélection, IV. Le processus d'instruction et les moyens utilisés (A. Méthodes d'apprentissage — la démonstration, l'explication, l'exercice, l'émulation, la vérification et le contrôle ; B. Les principes généraux de l'instruction et de l'éducation ; C. La forme d'organisation du processus d'enseignement de la nage) ; avec un souschapitre concernant les mesures de sécurité du travail pendant le déroulement des leçons de nage.

Finalement sont présentées des courtes conclusions qui mettent en évidence les bons résultats obtenus à la suite d'un travail acharné, passionné, pour attirer les enfants à apprendre la nage, et pour la sélection des meilleurs en vue de la performance.

L'ouvrage est complété par des annexes (lettres circulaires, questionnaires, etc.).

F. HEITZ : Selection in Swinning : Criteria and Means

F. Heitz, former swinming champion and record holder, imparts his experience as a physical education instructor, a job he has done during the recent five years when he had been charged with organizing swimming training and activities in Brăila, one of the great ports on the Danube. The study is divided into the following main chapters : 1) Motivation ; 2) Organization ; 3) Selection criteria ; 4) Training and training methods (A. learning — demonstration, explanation, practice, competition, control and tests ; B. General principles of training ; C. Organizatorion of swimming teacing/learning — which incdules a sub-chapter on safety methods). The author's conclusion evidence the results he obtained by working hard and steadily, by making swimming lessons attractive and by using varied selectional criteria in training children for performance swimming.

Questionnaires and directives are appended to the study.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

IMPORTANȚA VITEZEI ÎN TIMPUL RIDICĂRII HALTERELOR

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal

A fost un timp cînd mișcările clasice ale halterofililor erau considerate mișcări de forță pură. Ulterior viteza a început să devină una din cele mai importante componente ale tehnicii, probele clasice din haltere ajungînd să fie mișcări de forță-viteză. Acest aspect s-a accentuat și mai mult odată cu desființarea probei de împins, în anul 1972.

Însăși tipologia halterofilului s-a schimbat în ultima vreme. Tipul halterofilului lent, cu musculatură rigidă și globuloasă, a fost înlocuit cu tipul halterofilului atlet, care posedă mobilitate, coordonare, viteză și tehnică. Astfel, halterofilii de astăzi se aseamănă foarte mult, ca structură musculară, cu aruncătorii de ciocan sau cu decatloniștii.

Se pare că, în viitor, principala sursă de progres în haltere va fi viteza. De aceea, este necesar să avem o înțelegere clară a celor mai importante aspecte ale acestei calități fizice care este viteza. În primul rînd, trebuie să se determine felul vitezei de care are nevoie halterofilul pentru a face față necesităților impuse de ridicarea halterelor. În al doilea rînd, se observă o relație optimă între forță și viteză.

Viteza poate fi de trei feluri:

1. timpul de reacție la stimuli externi;
2. frecvența repetărilor mișcărilor;
3. viteza de execuție a unei mișcări.

Mișcările executate de către halterofili în probele clasice sînt aciclice, comparativ cu mișcările ciclice executate în timpul alergărilor. Este clar că în haltere este vorba de cea de a treia formă a vitezei, în prezența unor eforturi musculare deosebit de mari.

Viteza de ridicare descrește proporțional cu creșterea greutății pe bară. Una dintre cele mai importante sarcini în ridicarea greutăților mari este aceea de a se imprima halterei viteza necesară ajungerii ei la punctul optim de intrare sub ea. Un halterofil cu reale calități de viteză va reuși să întrebuințeze o mai mare parte din forța sa în timpul ridicării greutăților mari. Capacitatea de a dezvolta o forță maximă în minimum de timp este redată de indicele de forță — viteză din următoarea formulă:

$$I = \frac{F\ max}{t\ max}$$

unde I = indicele de forță-viteză;
$F\ max$ = valoarea maximă a forței;
$t\ max$ = timpul în care forța atinge maximum de valoare.

Un halterofil poate poseda o bună viteză în diferite segmente ale corpului său. De exemplu, în prima fază a tragerii (pentru smuls sau

aruncat) are loc o extensie a picioarelor, apoi pentru execuția „lucrului dublu al picioarelor" se efectuează introducerea genunchilor sub halteră, urmată iarăși de extensia picioarelor. Toate aceste mișcări se petrec într-un timp foarte scurt.

Cu cît este mai mare capacitatea halterofilului de a trece rapid de la execuția unei mișcări la alta, cu atît este mai mare capacitatea sa de a depune o forță superioară în mișcările individuale.

D. M. Joseliani *a găsit, în cercetările sale, o înaltă corelație între performanțele obținute în execuția unei mișcări (cea de a treia formă a vitezei) și rezultatele halterofililor la probele clasice. Cercetări întreprinse de* Sokolov *și* Kozovoi, *în 1973, atestă corelația ce există între mișcările rapide și viteza de execuție a diferitelor segmente ale corpului.*

Este binecunoscut faptul că eficiența mișcărilor depinde de capacitatea sportivului de a utiliza la maximum mișcarea de inerție a halterei. Mișcarea de inerție rezultă din interacțiunea dintre halterofil și bară, în special în urma efectuării „smuciturii" din faza a II-a a tragerii, ceea ce permite intrarea sportivului sub halteră.

Se știe, de asemenea, că mișcările corpului posedă energie cinetică, energie ce poate fi exprimată în formula :

$$E\,k = \frac{m\,v^2}{2}$$

unde $E\,k$ = *energie cinetică ;*
m = *masa corpului ;*
v = *vectorul mișcării corpului.*

Cînd mișcarea devine stereotipă, energia cinetică participă 100% *la performanța propriu-zisă :*

$$\frac{m\,v^2}{2} = F\,S$$

unde F = *valoarea mijlocie a forței dezvoltată de mișcarea corpului ;*
S = *distanța în care rezerva de energie cinetică a fost cheltuită.*

În momentul final al fazei a II-a (denumită și faza a III-a), a tragerii, sportivul imprimă corpului și halterei o direcție verticală *cu o mare viteză. În momentul următor, el va trebui să oprească această mișcare a corpului, în scopul intrării sub halteră. În timpul opririi acestei mișcări (care este produsă în primul rînd de lucrul brațelor), energia cinetică a mișcării corpului este transferată halterei cu ajutorul brațelor care continuă să producă energie în direcția verticală imprimată. Cantitatea de energie cinetică depinde direct de masa și vectorul mișcării corpului. Cu ajutorul brațelor rezolvăm două lucruri : oprirea mișcării corpului pe direcția verticală imprimată halterei în urma smuciturii (faza a II-a) și asigurarea în continuare a energiei cinetice necesare deplasării halterei în sus, în timp ce corpul intră sub halteră.*

Din formula a doua se poate vedea că forța rezultată în timpul căderii corpului sub halteră depinde de lungimea acestei distanțe (dru-

mul de cădere a corpului sub halteră. Cu cît această distanță este mai scurtă, cu atît are loc mai repede intrarea sub halteră, obținîndu-se în același timp maximumul de eficiență al forței. Cu alte cuvinte, cu cît tragerea se va apropia de cerințele spațiotemporale optime, cu atît vor crește viteza de intrare și eficiența forței. În cazul tragerilor prea înalte, crește drumul de intrare a corpului sub halteră și se pierde din eficiența forței rezultată în urma smuciturii.

Calcule speciale arată că halterofilii de la categoria 82,5 kg dezvoltă o forță de peste 200 kg în timpul ultimei faze a tragerii. Dacă această ultimă fază este bine efectuată, beneficiem de următoarele:

1. forța dezvoltată „ajută" la mărirea vitezei (se creează accelerație);

2. dacă forța este egală cu greutatea pe bară, atunci se menține viteza imprimată la sfîrșitul tragerii;

3. dacă forța este mai mică decît greutatea pe bară, există totuși un efect pozitiv, prin faptul că se preîntîmpină forțele antigravitaționale.

Viteza de cădere sub halteră facilitează creșterea rezultatelor la probele clasice. Cînd un halterofil cade sub halteră cu o viteză mai mare decît în cazul unei căderi libere a corpului, se produce energie cinetică și are loc în continuare mișcarea de inerție a halterei transmisă barei de către brațe. Forța de inerție este egală cu produsul dintre masă și accelerație. Creșterea vitezei, în căderea sub halteră, va crește inerția, iar exercițiul de smuls sau aruncat va fi mai eficient.

Calitatea fizică viteza are o importanță deosebită mai ales la proba smuls, unde viteza de deplasare a barei atinge 2—2,2 m/s în limitele unor încărcături maxime. La aruncat, viteza are mai puțină importanță, viteza de deplasare a halterei fiind de 1,6—1,8 m/s.

Este cunoscut faptul că viteza depinde de vîrsta halterofilului. După Filatov, *la școlarii care nu practică sistematic exercițiile fizice, viteza crește pînă la vîrsta de 17 ani. După alți autori, viteza are posibilitatea de creștere a parametrilor pînă la vîrsta de 20 de ani. Persoanelor care practică sistematic exercițiile fizice le poate crește viteza pînă la 22 de ani (după* Vorobiov, *creșterea indicilor de forță are loc pînă la 35—40 de ani).*

Dezvoltarea inegală a indicilor de viteză și forță se răsfrînge asupra rezultatelor obținute la probele clasice. Odată cu creșterea vîrstei, progresele obținute la smuls (unde viteza este determinantă) scad vizibil. Același lucru se întîmplă și la aruncat, însă mai puțin evident. Inegalitatea dezvoltării forței și vitezei este un element de care trebuie să se țină seama și în procesul de antrenament. Se știe că antrenamentele se încep de la o vîrstă timpurie (11—13 ani). Ținînd seama de cele spuse, reiese că la această vîrstă se obțin progrese rapide în ceea ce privește rapiditatea mișcărilor. Autorii sovietici sînt de părere că la vîrsta timpurie ponderea exercițiilor în scopul dezvoltării vitezei trebuie să domine în raport cu preocupările pentru dezvoltarea forței. Aceasta din două motive: exercițiile de forță pură și ridicarea greutăților maxime implică efectuarea unor eforturi considerabile care sînt contraindicate la vîrsta de 11—13 ani; exercițiile de forță pură împiedică dezvoltarea vitezei care, de fapt, este elementul de progresie principal la această vîrstă.

Cercetările experimentale au demonstrat că o dezvoltare exagerată a mușchilor brațelor și umerilor are un efect negativ asupra tehnicii de ridicare în viteză maximă. Din contră, o dezvoltare relativ mică a acestor mușchi facilitează creșterea rezultatelor la smuls și aruncat. Aceste afirmații sînt adevărate dacă ținem seama de relațiile existente între calitățile fizice implicate în tehnica de execuție. Creșterea rezultatelor la smuls și aruncat se caracterizează prin buna dezvoltare a calităților de forță în regiunea coapselor și spatelui. Astăzi nu există păreri contradictorii în legătură cu aceasta.

În ceea ce privește sarcina creșterii vitezei, amintim că este necesar să se rețină că aceasta depinde și de alți factori, cum ar fi: forța în regim de viteză, mobilitatea articulară și musculară, capacitatea de concentrare etc. Educarea vitezei trebuie să se facă în special cu ajutorul greutăților, nu numai cu haltere de lemn sau cu mișcări libere. De asemenea, este necesar ca mișcările de viteză să fie cît mai apropiate ca structură de probele clasice smuls și aruncat.

Greutățile optime de antrenament pentru educarea vitezei sînt cuprinse între 50—70% din posibilitățile maxime ale sportivului la exercițiul respectiv. Pentru educarea forței-vitezei, greutățile optime sînt cuprinse între 75—90% din posibilități.

Sistemul nervos trebuie să fie în condiții de optimă excitabilitate pentru crearea posibilităților de dezvoltare a vitezei. De aceea, exercițiile de viteză trebuie să fie executate la începutul antrenamentului și nu la sfîrșitul său, cum se procedează în prezent cu săriturile. Dealtfel, săriturile libere au un efect mult mai mic decît acelea efectuate cu greutăți (cu haltera pe umeri sau cu greutăți în mîini).

Metoda de bază pentru dezvoltarea vitezei este metoda repetărilor. Pauzele între exercițiile de viteză trebuie să aibă în vedere păstrarea constantă a vitezei de execuție. Pauzele prea mici îngreuiază păstrarea acestei constante, făcînd să scadă viteza, datorită apariției oboselii.

În scopul efectuării exercițiilor de viteză cu eficiență maximă, este bine să se întrebuințeze metoda competitivă care este însoțită de emoții pozitive și care, de obicei, duce la creșterea performanțelor. Pentru a evita apariția diferitelor „bariere" în calea vitezei de execuție, este necesar ca exercițiile să fie efectuate cu greutăți diferite.

Dozarea corectă a antrenamentului este un factor de maximă importanță. Exercițiile pentru educarea vitezei nu se vor planifica decît într-un număr de 1—3 repetări în 8—10 reprize, pentru 2—4 exerciții. Studii speciale legate de tonusul muscular arată că haterofilii care folosesc încărcături în care predomină exercițiile de forță au un tonus mai ridicat decît halterofilii la care predomină exercițiile de viteză. De asemenea, exercițiile de viteză trebuie să fie executate concomitent cu cele de relaxare. Din păcate, există puține cercetări privind folosirea exercițiilor de relaxare pentru halterofili. Una din cele mai importante lucrări din acest domeniu este lucrarea lui Livitski, *intitulată „*Exerciții pentru relaxarea musculară*". Autorul propune întrebuințarea unor exerciții speciale, împărțite în patru grupe:*
1. exerciții în care are loc alternarea tensiunii musculare cu relaxarea;
2. exerciții în care relaxarea unui mușchi este combinată cu tensiunea

în alt mușchi ; 3. exerciții a căror acțiune într-un segment al corpului creează relaxarea în alt segment datorită mișcării de inerție ; 4. exerciții care să determine relaxarea la cel mai înalt grad posibil. Exercițiilor de relaxare trebuie să li se acorde o importanță deosebită, mai ales cînd se lucrează cu începătorii. În anumite săli de antrenament din străinătate este afișată următoarea frază : „Amintiți-vă că cei ce au obținut succese în sport sînt cei care cunosc arta relaxării".

În concluzie, reamintim că un halterofil trebuie să posede :

— *viteza de execuție a mișcărilor individuale ;*
— *viteza de trecere de la o mișcare la alta ;*
— *capacitatea de a dezvolta maximum de tensiune musculară în minimum de timp ;*
— *capacitatea de relaxare în mod voluntar a mușchilor.*

Aceste elemente sînt absolut necesare halterofilului de înaltă clasă, în scopul obținerii unor rezultate deosebite.

L. BAROGA : Importance de la vitesse pendant le soulèvement des haltères

L'opinion de l'auteur est, qu'á l'avenir, la principale source de progrès aux haltères sera la vitesse. Il est donc d'avis qu'il est absolument nécessaire qu'il existe une compréhension nette des plus importants aspects de cette qualité physique qui est la vitesse. En premier lieu, il faut déterminer la nature de la vitesse dont le haltèrophile a besoin pour faire face aux exigences imposées par le soulèvement des haltères. En second lieu, on observe une relation optimale entre la force et la vitesse. La vitesse peut être de trois sortes : 1) le temps de réaction aux stimuli extérieurs ; 2) la fréquence de la répétition des mouvements ; 3) la vitesse d'exécution d'un mouvement. Plus la capacité de l'haltérophile est grande pour passer rapidement de l'exécution d'un mouvement à l'autre, plus est grande sa capacité de fournir une force supérieure dans les mouvements individuels. Conformement á cette certitude sont présentés les procédés techniques et la méthodologie d'action dans le but d'augmenter la vitesse. Pour soutenir son point de vue, l'auteur — spécialiste en matière — fait appel à une série d'opinions appartenant aux autres chercheurs réputés du domaine.

L. BAROGA : Importance of Speed in Meight Lifting

The author's view is that speed is the main source of progress in weight lifting. It is a vital necessity therefore to take measures and develop such a physical quality as speed is. First, one shauld specify the speed required by the weight lifter. Secondly, one should take into consideration the relation between strength and speed. Speed may be of three kinds : 1) the reaction to outer stimuli ; 2) the frequency of recurring movements ; 3) the speed in the execution of movements. The greater the capacities and abilities of the weight lifter the higher the speed of execution of movements and the readier his capacity of responding with strength in individual movements. The author presents a number of techniques ad methods for increasing speed. He also gives ample information on the relevant views of other specialists who uphold the same views.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FORME ȘI MIJLOACE DE ANTRENARE A SĂTENILOR LA PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI

Prof. CONSTANTIN SĂNDUȚĂ
Secretar al C.J.E.F.S. — Bistrița-Năsăud

Am studiat și verificat cîteva dintre formele și mijloacele mai potrivite pentru antrenarea rapidă la activități motrice a populației din satele și comunele județului Bistrița-Năsăud.

Am avut în vedere că, în general, există un cadru potrivit pentru tineretul școlar și nu am întreprins nimic special pentru acest eșalon. În mod deosebit ne-au preocupat categoriile de cetățeni (bărbați și femei) între 20 și 50 de ani. Ele constituie 3/5 din populația județului. Majoritatea au absolvit o școală generală cu mai mulți ani în urmă. Ocupațiile profesionale, mentalitatea, lipsa unor mijloace materiale potrivite și îndestulătoare le-au limitat însă posibilitățile de a folosi mai departe bagajul de exerciții fizice cu care au fost inițiați în școală. Din aceste cauze, ei sînt oarecum handicapați cînd sînt puși în fața diferitelor forme de activități sportive (ateltism, gimnastică, jocuri sportive etc.).

Constatînd că oamenii satelor noastre simt nevoia să se adune, să discute, să povestească, să vizioneze diferite spectacole culturale și sportive, să cînte și să joace, să petreacă în comun, ne-am propus să exploatăm această obișnuință.

Din discuții și experimentări am ajuns la concluzia că formele și mijloacele de antrenare pe care vrem să le folosim trebuie să îndeplinească următoarele condiții :

— să nu necesite pregătiri îndelungate de natură organizatorico-administrativă, antrenamente, instruiri ample ale participanților ;

— să nu reclame un corp larg de organizatori-arbitri cu cunoștințe deosebite în materie ;

— să nu fie necesare regulamente încărcate, pretențioase, precum și săli sau baze în aer liber cu o amenajare sau dotare deosebită, echipament special (sportiv sau de altă natură), materiale sportive mai greu de procurat ;

— să nu fie excesiv de „sportivizate" mijloacele de antrenare, deoarece partea populației căreia ne adresăm nu este pregătită să le facă față ;

— adoptarea mijloacelor să nu necesite neapărat colective (echipe) mari de oameni, întrecerile putîndu-se susține individual, cîte doi, cîte patru etc.

Cu alte cuvinte, **modelul de antrenare** a populației care o dorim în activitate trebuie să se încadreze în limitele unor întreceri simple, fără complicații tehnice (cronometraj, măsurători, aprecieri tehnice etc.). Dar care pot fi declanșate foarte rapid, îmbietoare și la îndemîna celor vizați.

Plecînd de la aceste considerente, pe plan județean s-a inițiat festivalul duminicilor cultural-sportive (conform regulamentului alăturat) în care au fost incluse, cu predilecție, jocuri de inspirație din activitatea profesională cotidiană.

Rezultatul a întrecut așteptările. Tineri și tinere, ca și oameni mai în vîrstă au fost imediat tentați să-și încerce forțele și priceperea în cadrul acestor

Educație fizică și sport, nr. 4, 1977, pag. 51

jocuri. Evenimentele cultural-sportive au fost preluate de multe comune, fiind organizate apoi din proprie inițiativă, fără a fi încadrate în concursul județean și au fost îmbogățite cu jocuri de inspirație locală (călărie, cățărare pe stîlp, traversarea unei ape pe o bîrnă, trecerea unui obstacol înalt (zid) cu ajutorul scării și a fringhiilor, prinderea unui cocoș, ridicări de greutăți etc.).

Încurajați de primele succese ne-am propus continuarea folosirii acestor forme și mijloace. Intenționăm să le extindem și la nivelul altor categorii de populație, îmbinate sau nu cu activități cultural-artistice, să le popularizăm cu ocazia unor acțiuni sportive, cu participarea mai multor spectatori, să organizăm în cadrul marii acțiuni culturale „HORA LA PRISLOP" (unde se adună anual circa 5 000 de turiști, cetățeni din județele Maramureș, Suceava, Bistrița-Năsăud), o repriză de jocuri de muncă.

COMITETUL DE CULTURĂ ȘI EDUCAȚIE SOCIALISTĂ
CONSILIUL JUDEȚEAN PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
BISTRIȚA-NĂSĂUD

„FESTIVALUL DUMINICILOR CULTURAL-SPORTIVE"

— Regulament —

Duminicile cultural-sportive s-au dovedit unele dintre formele de bază în antrenarea populației sătești. În scopul extinderii acestor forme pentru atragerea tineretului, a întregii mase de oameni ai muncii din mediul rural la petrecerea plăcută și utilă a timpului liber, în vederea lărgirii orizontului cultural al locuitorilor satelor noastre, se instituie **„Festivalul duminicilor cultural-sportive"**.

ETAPELE DE DESFĂȘURARE, ORGANIZARE ȘI CONDUCERE

Acțiunea se va desfășura în toate comunele județului în perioada 1.V—1.X., astfel :

— faza I, pe comune, între 1.V.—15.IX. ;
— faza a II-a, județeană, la 1.X.

Faza I se va organiza la nivelul fiecărei comune, în cel puțin trei duminici, de către asociația sportivă în colaborare cu căminul cultural și ceilalți factori locali.

Faza a II-a se va organiza la nivel județean sub conducerea unei comisii formate din reprezentanți ai tuturor organelor semnatare ale prezentului regulament.

MOD DE DESFĂȘURARE

Duminicile cultural-sportive preliminare (minimum 3) din faza I vor respecta condiția obligatorie de a introduce în programul de desfășurare mijloacele specifice în lista probelor de concurs atașată la prezentul regulament. În afara acestora, în faza I, în completarea programului, se vor putea introduce de asemenea și alte jocuri de mișcare cu specific local sau jocuri sportive, precum și manifestări culturale.

La faza a II-a, fiecare comună participantă va putea prezenta, în afară de concurs, în mod demostrativ și la limita numărului total de persoane admis și alte jocuri și manifestări culturale decît cele din program, cu condiția anunțării lor din timp și a aprobării comisiei județene.

Cele mai reușite probe artistice, vizionate la fața locului de către comisia județeană, vor fi invitate la faza a II-a, pentru programul festiv.

Pentru ca o comună să aibă dreptul de a participa la faza a II-a, este obligatoriu să organizeze minimum trei duminici cultural-sportive (cu scheletul de program indicat), ale căror date de desfășurare să fie comunicate comisiei județene (pînă la 10.V.). Aceasta va alege una sau mai multe duminici pentru vizionare. În cazul cînd se va constata de către comisia județeană că nu au fost organizate toate cele trei, comuna nu va avea dreptul de a se prezenta la etapa județeană.

Faza a II-a se va organiza la Bistrița la 1 octombrie (cu ocazia Zilei recoltei), conform programului anexat. Comunele participante își vor alcătui,

pe baza propriilor aprecieri ca urmare a desfășurării celor trei duminici cultural-sportive organizate în faza I, loturile reprezentative (pentru probele sportive). Pentru probele artistice, participarea la faza a II-a se va face numai pe bază de invitații.

PARTICIPANȚI

Vor avea dreptul de a participa toți locuitorii comunelor (cu satele aparținătoare), indiferent de vîrstă și sex.

La etapa județeană numărul componenților unui lot este de 15, care vor avea obligația de a susține întregul program sportiv.

Ținuta participanților la etapa județeană: este obligatoriu portul popular local.

STABILIREA REZULTATELOR

În faza I, această sarcină revine comisiei de organizare locală.

În faza a II-a, rezultatele vor fi stabilite atît la probele obligatorii, prevăzute în lista anexată, cît și la cele inedite (demonstrative) de către comisia județeană. Probele de concurs prevăzute în lista anexată la punctele 4, 5, 6, 7, 8 se vor desfășura sistem eliminatoriu, stabilindu-se astfel cîștigătorul (cîștigătorii) pe fiecare probă.

Locul (locurile) trei, la fiecare probă, va (vor) fi obținute de participantul (participanții) învins (învinși) al (ai) locului I.

Fiecare probă prevăzută în program, la punctele 1, 2, 3 se va aprecia la vizionarea comunală de către comisia județeană, printr-o notă de la 1 la 4, care se va adiționa la rezultatele rperezentativei sportive prezente la faza a II-a, județeană.

Orice problemă neprevăzută în prezentul regulament va fi soluționată de către comisia județeană a festivalului.

PREMII

Cîștigătorii pe probe (individual sau pe echipe) vor fi premiați cu diplome și plachete.

Comunei care va cîștiga cele mai multe locuri I (în caz de egalitate se va lua în considerare și locul II sau III) i se va decerna trofeul transmisibil al „Festivalului duminicilor cultural-sportive sătești".

Nota 4 corespunde cu un loc I, nota 3 cu un loc II, nota 2 cu un loc III.

Acest trofeu se va atribui definitiv comunei care va reuși să cîștige de trei ori acest festival. Fiecărei comune cîștigătoare, anual, i se va atribui o copie a trofeului, care va rămîne definitiv în posesia ei.

De asemenea se mai instituie următoarele premii:

1. **„Premiul special al Consiliului județean pentru educație fizică și sport".**
2. **„Premiul Centrului de îndrumare a creației populare și a mișcării artistice de masă".**
3. **„Premiul Comitetului județean U.T.C."** — celei mai tinere reprezentative comunale.
4. **„Premiul U.J.C.A.P. și al Direcției generale a agricultulrii, industriei alimentare și apelor"** — pentru cea mai rapidă culegătoare.
5. **„Premiul C.E.I.L."** — pentru cel mai rapid tăietor de lemne.
6. **„Premiul Administrației județene LOTO-PRONOSPORT"** — pentru cei mai buni trăgători.
7. **„Premiul U.J.C.C."** — pentru cel mai iscusit biciclist.
8. **„Premiul Direcției județene de poștă"** — pentru cea mai rapidă ștafetă transportoare.

CONDIȚII ADMINISTRATIVE

Toate cheltuielile de organizare în faza I se vor suporta de către asociațiile sportive și căminele culturale.

La etapa județeană, cheltuielile de organizare și participare se vor suporta de către organizatori. Pentru a sprijini preocupările de popularizare a acțiunii, pe plan local, organizatorii vor oferi, pentru fiecare comună, afișe tip festival.

DISPOZIȚII FINALE

Organizatorii își rezervă dreptul de a aduce amendamente la prezentul regulament, care vor fi comunicate la timp celor interesați.

Se stabilește sediul comisiei județene la Consiliul județean pentru educație fizică și sport, Bistrița, str. Parcului nr. 2, telefon 1 17 85 ; 1 28 56.

Notă : Se anexează următoarele :
— lista probelor de întrecere ;
— protocolul probelor ;
— programul etapei județene ;
— modelul tabelului de înscriere la faza județeană.

PROTOCOLUL PROBELOR

PARTEA CULTURALĂ

1. Dans popular cu specific local

Prezentarea acestei probe de concurs se poate realiza numai cu fete, numai cu băieți sau mixt, soliști, perechi etc. Durata, precum și numărul dansatorilor rămîne la aprecierea organizatorilor locali.

La aprecierea dansului se va ține seamă de bagajul coregrafic, de costumație și de muzică, toate trei elementele fiind specifice zonei din care face parte comuna.

2. Soliști vocali de muzică populară, cu repertoriu local

La această probă se pot prezenta soliști care vor interpreta cîte un singur cîntec din folclorul local. În cadrul fazei I (comunală), durata și numărul soliștilor vocali rămîne la aprecierea organizatorilor locali.

Costumația, repertoriul (ambele cu specific local) și modul de interpretare vor prezenta principalele criterii de apreciere în această probă.

3. Soliști instrumentiști

Se vor prezenta soliști la instrumente ca : fluier, caval, drîmbă, ocarină, tilincă, vioară, acordeon, muzicuță de gură, țiteră, fluierat artistic etc.

Repertoriul abordat de acești concurenți va trebui să fie din folclorul muzical autentic, corespunzător zonei pe care o reprezintă.

Interpretarea, costumația, precum și autenticitatea instrumentului vor constitui criteriile de apreciere.

La faza I (comunală), durata și numărul soliștilor instrumentiști rămîn la aprecierea organizatorilor locali.

PARTEA SPORTIVĂ

4. Jocul de mișcare „La cules"

Jocul este rezervat în exclusivitate participantelor indiferent de vîrstă.

Între doi stîlpi (sau doi pomi), situați la o distanță de 30—50 m, se întinde o sîrmă la înălțimea de circa 175—185 cm. Din 5 în 5 m se fixează pe sîrmă, cu cîrlige, cîte o batistă sau eșarfă. Pe sol, în spațiul dintre două batiste se așază cîte o grămadă de 5 cartofi (pot fi și mere, nuci etc.). Participanta care va reuși să culeagă și să transporte mai repede batistele și cartofii pînă la punctul de sosire, folosind un coș de nuiele sau o găleată, va fi declarată cîștigătoarea probei. Întrecerea se poate organiza folosind concomitent 2—4 trasee egale sau contracronometru, departajarea concurenților făcîndu-se fie prin eliminare directă, fie pe baza timpilor realizați.

Recomandăm prima variantă fiind mai spectaculoasă și departajarea mai evidentă pentru asistență.

Este interzis să se clasifice concurentele care nu au cules toate obiectele de pe traseu.

5. Jocul de mișcare „Tăiatul lemnelor"

Întrecerea se adresează în special bărbaților.

Fiecărui concurent i se pun la dispoziție trunchiuri de lemn (preferabil lemne de foc) într-un număr și dimensiuni echitabile. Cine va reuși să taie mai repede în 2, 3 sau 4 bucăți fiecare trunchi dat (conform temei stabilite de juriul de concurs) va fi declarat învingător. La faza județeană se vor da concurenților trunchiuri de aceeași lungime și esență, urmînd a fi tăiate în patru părți egale. Pot fi folosite unelte personale, dar numai cele manuale, de tipul fierăstraielor de tîmplărie. Utilizarea topoarelor este interzisă. Organizatorii vor pune la dispoziție numai trunchiuri de lemn.

În afara uneltelor amintite mai sus și a trunchiurilor de lemn oferite de organizatori, concurenții nu au dreptul să folosească în concurs alte unelte.

6. Jocul de mișcare „Trasul la frînghie"

Se adresează în special bărbaților.

Se organizează, două cîte două, echipe a cîte 7 persoane (perechi de echipe) care, folosind o frînghie rezistentă, vor încerca de-a lungul a cinci reprize, pe un spațiu determinat, să deplaseze echipa adversă. Echipa care va reuși de trei ori acest lucru va fi declarată învingătoare.

Pentru buna desfășurare a întrecerii, este preferabil ca toate echipele să intre în concurs concomitent (un număr suficient de frînghii, care se pot înlocui și cu prăjini de lemn, lanțuri etc.) și desemnarea cîștigătoarei să se facă cît mai echitabil. În caz contrar, trebuie avut în vedere asigurarea unui timp de odihnă pentru echipa care are mai multe încercări anterioare.

Este interzis să se folosească încălțăminte specială (pantofi cu cuie, bocanci cu crampoane etc.)

7. Jocul de mișcare „Cine merge mai încet pe bicicletă"

Pe un traseu dat (50—100 m), delimitat pe toate laturile, un număr oarecare de bicicliști vor încerca să parcurgă traseul într-un timp cît mai lung. Cine va sosi ultimul va cîștiga întrecerea. Este interzis să se depășească spațiul de concurs marcat, să se facă cale întoarsă sau cercuri pe traseu, să fie jenați colegii de concurs. De asemenea, este interzis să se pună piciorul jos sau să se folosească, printr-un mijloc oarecare, un al treilea punct de sprijin pe sol, în afara celor 2 roți ale bicicletei sau să se țină cîte doi sau mai mulți concurenți.

Întrecerea se poate organiza concomitent cu toți concurenții sau prin eliminare, în serii.

Concurenții se vor prezenta cu biciclete personale, dar numai de tip obișnuit, așa cum se găsesc în comerț. Nu sînt admise biciclete tip „sport".

Concursul se adresează deopotrivă bărbaților și femeilor.

8. Ștafetă transportoare

Echipe de cîte 12 (bărbați și femei, indiferent proporția) vor trebui să transporte o cantitate de obiecte similare pe o anumită distanță (exemplu: cărămizi, lemne de foc etc.). Echipa care va efectua mai repede transportul va fi declarată cîștigătoare. Participanții au dreptul să-și arunce obiectele de la unul la celălalt, să și le predea din mînă în mînă, să le transporte individual pe tot traseul, să formeze 2—3 coloane etc.

Un concurent nu are dreptul să preia concomitent mai mult de un obiect.

LISTA

probelor de întrecere obligatorii în cadrul „Festivalului duminicilor cultural-sportive"

Nr. crt.	Conținut, forme, probe
1.	Dans popular cu specific local
2.	Soliști vocali de muzică populară
3.	Soliști instrumentiști
4.	Jocul de mișcare „La cules"
5.	Jocul de mișcare „Trasul la frînghie"
6.	Jocul de mișcare „Tăiatul lemnelor"
7.	Jocul de mișcare „Cine merge mai încet pe bicicletă"
8.	Ștafeta transportoare

C. SĂNDUȚĂ : Formes et moyens utilisés pour entraîner les paysans à la pratique des exercices physiques et du sport

L'auteur, secrétaire de district pour l'éducation physique et le sport (CJEFS) Bistrița-Năsăud, présente quelques aspects inédits pour entraîner les paysans des communes et des villages du district á la pratique des exercices physiques et du sport ainsi qu'aux manifestations culturelles organisées le dimanche.

L'initiative se référe aux dimanches culturels-sportifs, avec des phases communalenls et de district on y présente le réglement de ces manifestations et le protocole des épreuves sportives auxquelles participent les concurrents.

C. SĂNDUȚĂ : Ways and Means of Training Peasants in Physical Education and Sports

The author, secretary of the Bistrița-Năsăud County Committee for Physical Education and Sports presents a fow original exercises designed for training the peasants living in the villages and communes of Bistrița-Năsăud in physical education and sports, which round off cultural activities organized en Sundays.

The initiative refers to the organization of cultural and sporting activities on Sundays displayed by communal and county phases. The author submits for consideration the regulation of these activities and the protocol of the sporting events.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

INTERRELAȚII ÎNTRE DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE EFORT AEROB ȘI A CELEI DE EFORT ANAEROB PRIN ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

Prof. dr. MIRON GEORGESCU
I. E. F. S.

Principiul pregătirii fizice multilaterale este considerat de numeroși specialiști (1, 2, 8, 9) ca unul dintre principiile de bază ale antrenamentului sportiv. Potrivit acestui principiu, toți sportivii — indiferent de disciplina sportivă practicată — trebuie să-și bazeze pregătirea fizică pe dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței și îndemînării. Se pune însă întrebarea dacă acest principiu, fundamentat pe unele cercetări experimentale (1, 6) și pe fapte de observație dintr-o perioadă în care performanțele erau la un nivel mult inferior celor de azi, mai corespunde integral condițiilor și cerințelor actuale.

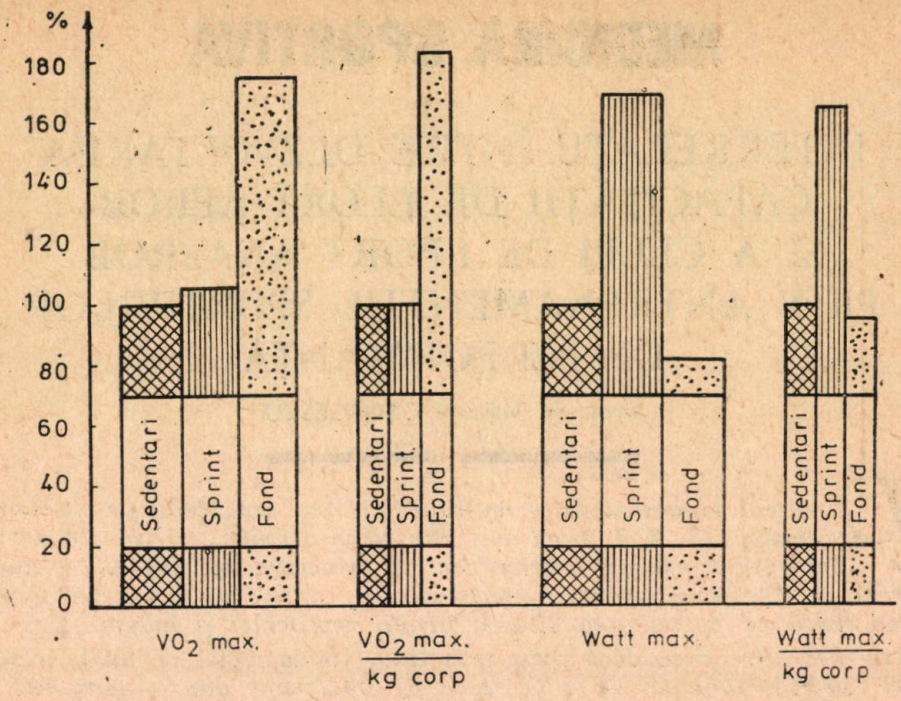
O problemă deosebit de importantă pentru teoria și practica antrenamentului sportiv este aceea a cunoașterii influenței diferitelor metode și mijloace întrebuințate în pregătirea fizică a sportivilor de performanță asupra celor două forme ale capacității de efort. Este posibilă dezvoltarea lor simultană, așa cum preconizează principiul multilateralității antrenamentului? Care este influența metodelor și mijloacelor întrebuințate pentru dezvoltarea unei forme a capacității de efort asupra celorlalte forme? Acționează ele sinergic sau antagonist? Iată cîteva întrebări la care vom încerca să răspundem, pe baza materialului faptic adunat de noi prin cercetările efectuate în ultimii ani.

Studiul transversal al capacității de efort la sportivii din diferite discipline sportive a arătat următoarele:

— capacitatea de efort aerob *măsurată prin absorbția maximă de oxigen pe minut ($V O_2max/min$) are efecte opuse la sprinterii și alergătorii de fond din atletism. Datele mai vechi ale lui Reindell (7), confirmate apoi de toți cei care s-au ocupat cu studierea capacității de efort aerob și de propriile noastre observații, au pus în evidență că sprinterii au VO_2 max egal sau mai mic decît persoanele neantrenate, în timp ce alergătorii de fond se caracterizează prin valori aproape duble ale VO_2max față de nesportivi;*

— capacitatea de efort anaerob *măsurată prin puterea maximă anaerobă se comportă exact invers. Într-o lucrare precedentă (3), am arătat că sprinterii au puterea anaerobă maximă considerabil crescută față de neantrenați, în timp ce la alergătorii de fond din atletism valorile acesteia sînt egale sau mai mici decît la populația nesportivă (graficul 1).*

Educație fizică și sport, nr. 4, 1977, pag. 57



Grafic nr. 1

Capacitatea de efort aerob și capacitatea de efort anaerob la sprinteri și alergătorii de fond, exprimate în procente față de valorile neantrenaților

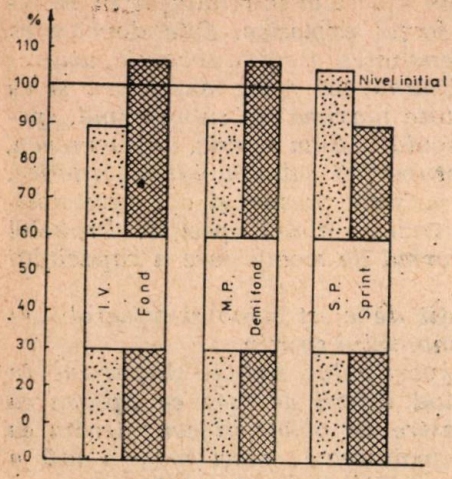
Rezultă din aceste date că sportivii de înaltă performanță din disciplinele cu efort aerob și anaerob nu sînt multilateral dezvoltați sub aspectul capacității de efort, ci rămîn la nivelul neantrenaților sau chiar sub acesta în privința capacității de efort nespecific pentru proba la care concurează.

Cercetările longitudinale asupra evoluției capacității de efort aerob și anaerob la același sportiv aduc clarificări și precizări importante pentru lămurirea interrelațiilor dintre cele două forme ale capacității de efort.

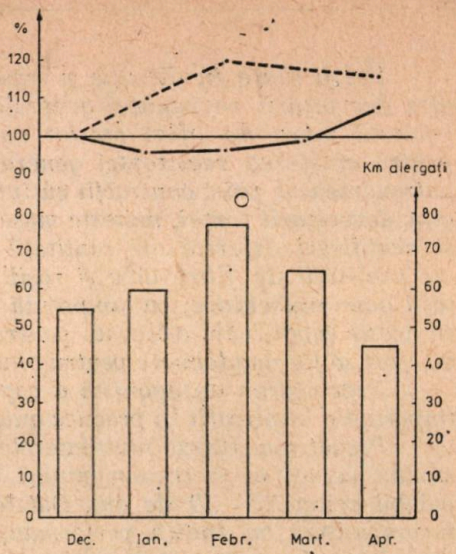
În cercetările noastre am urmărit, ca o primă problemă, să stabilim ce se întîmplă cu nivelul capacității de efort aerob și anaerob prin suprimarea antrenamentului specific. Dacă se păstrează tabloul constatat prin cercetările transversale, înseamnă că el se datorește unor trăsături specifice individului, iar dacă se modifică, înseamnă că este consecința sistemului de antrenament.

Pentru a clarifica această problemă am urmărit efectul unei perioade de tranziție cu durata de șase săptămîni asupra capacității de efort aerob și anaerob la atleții din proble de sprint, demifond și fond (4).

Am constatat că suprimarea efortului specific a dus la creșterea capacității de efort aerob la sprinteri și la scăderea acesteia la alergătorii de fond, în timp ce capacitatea de efort anaerob a avut o evoluție inversă, scăzînd la sprinteri și crescînd la fondiști (graficul 2).



Grafic nr. 2
VO_2 max /kg corp ▨ și Watt max/ /kg corp ▩ la sfîrșitul perioadei de tranziție exprimate în procente față de valorile de la începutul acestei perioade



Grafic nr. 3
VO_2 max./kg corp (---) și Watt max./kg corp (—) la sprinteri, exprimate în procente față de valorile de la începutul perioadei pregătitoare

Din aceste date apare că antrenamentul specific pentru dezvoltarea uneia dintre formele capacității de efort are acțiune negativă asupra celeilalte forme și perioada de tranziție, suprimînd efortul specific, permite organismului să revină la starea lui normală.

Pentru a aprofunda evoluția simultană a capacității de efort aerob și a capacității de efort anaerob, am măsurat VO_2 max și puterea anaerobă maximă la începutul și sfîrșitul principalelor etape din planul anual de pregătire la sportivi din diferite discipline (atletism, volei, baschet, handbal, lupte, judo, gimnastică).

Datele adunate prin aceste cercetări, în parte nepublicate încă, arată că în toate situațiile cînd printr-un antrenament corect dozat se realizează creșterea importantă a capacității de efort aerob (rezistența generală), capacitatea de efort anaerob (forță explozivă) scade. Invers se petrec lucrurile în privința capacității de efort anaerob, creșterile evidente ale acesteia fiind însoțite constant de scăderea capacității de efort aerob (graficul 3).

Evoluția antagonistă a celor două forme ale capacității de efort, constatată de noi pe un număr mare de cazuri, pare a avea un caracter de legitate în condițiile sistemului actual de antrenament din diferite discipline sportive (5).

Explicația fenomenului este greu de dat. Este el o reflectare a legii dezvoltării antagoniste a organelor inervate de sistemul nervos al vieții de relație (mușchii) și a celor inervate de sistemul nervos al vieții vegetative (marile funcțiuni)? Faptul că pentru creșterea capacității de efort aerob trebuie dezvoltată inima, organ inervat de sistemul nervos vegetativ, în timp ce pentru mărirea capacității de efort anaerob este necesară creșterea masei și capacității funcționale a sistemului neuromuscular pledează în favoarea acestei ipoteze.

Pot fi luate în discuție și trăsăturile efortului întrebuințat în metodica dezvoltării rezistenței generale și forței explozive. Este dovedit că volumul mare de efort asociat cu intensitatea medie a acestuia, utilizat pentru creșterea rezistenței generale, diminuează masa musculară și că antrenamentul prin contracții cu intensitate maximă sau submaximă, specific dezvoltării forței, mărește masa musculară. S-au descris, de asemenea, și modificări diferite ale cantității și proporției substanțelor energetice, ale cantității de fibre albe și roșii din mușchi, precum și ale excitabilității neuromusculare, ca amprentă a antrenamentului specific. Probabil ca aceste modificări adecvate pentru o formă de manifestare a capacității de efort să fie neadecvate pentru cealaltă.

Dezvoltarea antagonistă a capacității de efort aerob și anaerob are importante implicații în practica antrenamentului sportiv.

Pregătirea fizică multilaterală a sportivului trebuie înțeleasă în stadiul actual al antrenamentului în mod diferit de ceea ce apărea ca valabil acum 20—30 de ani. Datele noastre ne obligă să considerăm ca incompatibile cu înalta performanță dezvoltarea la nivel maxim atît a capacității de efort aerob (rezistența generală), cît și a capacității de efort anaerob (forța explozivă), la același individ. Aceste două forme ale capacității de efort trebuie ridicate numai pînă la nivelul indispensabil cerințelor specifice ficărui sport. În metodica utilizată pentru obținerea acestui nivel nu trebuie să se uite că mijloacele care dezvoltă una din capacitățile de efort frînează creșterea celeilalte.

Ca atare, se impune nu numai evitarea lecțiilor cu obiectiv mixt, așa cum recomandau mai de mult de o serie de specialiști. Noi considerăm că etapele de pregătire trebuie să aibă ca obiectiv sau numai dezvoltarea capacității de efort aerob, sau numai a capacității de efort anaerob. Nu este indicat să se planifice dezvoltarea concomitentă în aceeași etapă a ambelor forme ale capacității de efort, întrucît mijloacele specifice pentru fiecare dintre ele, acționînd antagonist, fac ca progresul într-o direcție sau alta să fie în totală discordanță cu marea cantitate de muncă depusă. Din observațiile noastre apare totuși ca posibilă menținerea unei forme a capacității de efort la un nivel apropiat de cel inițial în etapele cînd se urmărește creșterea celeilalte forme. Prin succesiunea judicioasă a duratei și conținutului fiecărei etape, se poate astfel realiza în final ameliorarea ambelor capacități de efort — în sporturile care impun acest lucru. Elaborarea unei metodici de antrenament de acest fel necesită încă numeroase cercetări și verificări.

CONCLUZII

1. Sportivii de mare performanță au cele două forme ale capacității de efort dezvoltate în mod opus, nivelul foarte înalt al capacității de efort aerob fiind însoțit de valori ale capacității de efort anaerob egale sau mai mici decît ale nesportivilor și nivelul foarte înalt al capacității de efort anaerob coexistînd în mod necesar cu valori ale volumului maxim de oxigen egal sau mai mic decît al nesportivilor.

2. Metodele și mijloacele care determină creșterea importantă a unei forme a capacității de efort au acțiune negativă asupra celeilalte forme. Ori de cîte ori se obțin creșteri mari ale consumului maxim de oxigen se observă scăderi ale puterii maxime anaerobe și, invers, creșteri

mari ale puterii anaerobe maxime sînt însoțite de scăderea consumului maxim de oxigen.

3. Dezvoltarea antagonistă a capacității de efort anaerob și capacității de efort aerob are implicații în metodica antrenamentului, pentru a căror rezolvare corectă este necesară intensificarea muncii de cercetare științifică fundamentală și aplicativă.

BIBLIOGRAFIE

1. KRESTOVNIKOV M. : Studii de fiziologie a exercițiilor fizice, Ed. Cultură fizică și sport, București, 1953.
2. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1971.
3. GEORGESCU M. : Medizin und Sport, 7, 1974, 198.
4. GEORGESCU M. : Rev. Educație fizică și sport, 10, 1975, 33.
5. GEORGESCU M. : U.S.S.M., Secția medicina culturii fizice, martie, 1976.
6. KOHLRAUSCH W. : Citat după (9).
7. REINDELL N., KÖNIG K., ROSKAMM H. : Funktiondiagnostik des gesunden und krankenherzens, G. Thieme, Stuttgart, 1967.
8. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București.
9. ULMEANU Fl. (sub redacție) : Medicina culturii fizice, Ediția a II-a, Ed. medicală, București, 1965.

M. GEORGESCU : Interrelations entre le développement de la capacité d'effort aérobie et de la capacité d'effort anaérobie par l'entraînement des sportifs de performance

Un problème particulièrement important pour la théorie et la pratique de l'entraînement sportif est celui de connaitre l'influence des différentes méthodes et moyens utilisés dans la préparation physique des sportifs de performance sur les deux formes de la capacité d'effort : aérobie et anaérobie.

La capacité d'effort aérobie mesurée par l'absorbtion maximale d'oxygène par minute (VO_2 max/minute) présente des effets opposés chez les sportifs et les fondistes en athlétisme. Des données plus anciennes (Reindell) qui se sont occupées avec l'étude de la capacité d'effort aérobie, confirmées plus tard par nos propres observations, ont mis en évidence le fait que les sportifs ont le VO_2 max. égal ou plus réduit que les personnes non entraînées, pendant que les fondistes sont caracterisés par des valeurs à peu près doubles du VO_2 max. par rapport aux non sportifs.

La capacité d'effort anaérobie mesurée par la puissance maximale anaérobie se comporte exactement de manière inverse.

Il resulte que les sportifs de haute performance appartenant aux disciplines avec effort aérobie et anaérobie ne sont pas multilatéralement développés sous l'aspect de la capacité d'effort mais restent au niveau des non entrainés, ou même en dessous de ce niveau, sous l'aspect de la capacité d'effort non spécifique pour l'épreuve à laquelle ils se présentent aux concours.

M. GEORGESCU : Inter-relatedness Between the Development of Aerobic Effort Capacity and Anaerobic Effort Capacity in Performance Sportsmen's Training

Sporting training sould take into consideration the impact of the various methods and techniques involved in the physical training of performance sportsmen on the aerobic and anaerobic effort capacities. Both theoretical and practical aspects are to be envisaged.

The aerobic effort capacity is measured by the maximum oxygene absorption per minute (VO_2 max./minute) and the efforts are different in athletes and long-distance runners. Reindell, who studied the aerobic effort capacity provided a number of interesting data later confirmed by our own studies. These data showed that the sportsmen's VO_2 max. is equal or smaller than that of untrained persons and that the figures registered with long-distance runners are almost double those of non-sportsmen.

The anaerobic effort capacity measured by the maximum anaerobic strength shows reverse figures.

It follows that great care should be taken with multilaterally developing performance sportsmen (in branches requiring aerobic and anaerobic effort capacities) as otherwise they remain at the level or below the level of non-sportsmen in point of effort capacity.

FILE DE ISTORIE

ISTORIE SPORTIVĂ BRAȘOVEANĂ: NOI DATE DESPRE „REUNIUNEA ROMÂNĂ DE GIMNASTICĂ“ DIN BRAȘOV

MIHAI BÂRĂ
Ziarist

Exercițiul fizic și sportul practicate sub forma întrecerilor au o veche și interesantă tradiție pe pămîntul țării noastre. Manifestări sociale ale căror origini se pierd în negura anilor se explică prin necesitatea pregătirii fizico-militare a populației, cerută de condițiile istorice de apărare, prin dragostea firească față de natură, prin respectul și admirația pe care o impuneau forța și frumusețea corporală, prin călirea fizică indispensabilă în anevoiosul proces al muncii, ca și prin cinstirea acordată de popor învingătorilor din întrecerile de trîntă și lupte, dîrze și drepte, revelatoare de virtuți fizice și morale.

Urcînd către originile sportului românesc, îi găsim două izvoare: unul, format de fondul popular, tradițional și regional al practicării exercițiului fizic și al doilea, alcătuit din formele sportive mai moderne și organizate, împrumutate din afară, din practica și obiceiul altor popoare. Aceasta a doua sursă este de dată mai recentă, apropiată epocii noastre.

Nu intenționăm să evocăm admirabilele virtuți fizico-militare ale tineretului dac și nici calitățile romanilor cultivate prin exerciții și disciplină, virtuți amplificate în poporul român. Nu ne oprim nici mai tîrziu spre a cerceta mai adînc formele exercițiului fizic, chiar atunci cînd epica populară inspirată din realități a glorificat însușirile înalte, îmbinate de forță fizică cu cele de frumusețe morală ale unor eroi legendari populari, fii ai acestor meleaguri (figuri de haiduci, personaje din basme, balade, povești populare) amintesc despre întreceri și învingători în trîntă (luptă dreaptă), trageri cu arcul, aruncatul cu ghioaga și buzduganul, călărie, fugă, luptă cu sabia, vînătoare și multe altele. Toate fac dovada preocupării străvechi pentru joc și exercițiu, ele fiind contribuția poporului român la creația cultural-sportivă universală. Lucrarea de față o prezentăm în special sub *aspectul organizat al exercițiului fizic*, prin prisma înțelesului contemporan. Se știe că au existat în paralel *asociații polisportive* și *monosportive* conduse de organe alese sau numite. Din prima categorie am putea cita *„Societatea centrală de arme, gimnastică și dare la semn“*, 1867, din București, socotită ca una dintre cele mai vechi și importante asociații sportive românești. În a doua categorie (monospor-

tivă) lucrarea *„Sportul românesc de-a lungul anilor“* de Emil Ghibu și Ion Todan menționează la pagina 30 *„Reuniunea română de Gimnastică și Cîntări“* din 1874, de la Brașov. Aceeași dată o găsim menționată și în lucrarea *„Palestrica“* de C. Kirițescu (pagina 530), unde se menționează : *„Intelectualii români din Brașov au întemeiat în 1874 Reuniunea Română de Gimnastică și Cîntări, singura societate română de acest fel din Ardealul dinainte de primul război mondial“.*

Datorăm înaintașilor noștri o restabilire a stării de fapt. La Brașov, înaintea numitei asociații, datată în 1874, a ființat de fapt *„Reuniunea Română de Gimnastică“* întemeiată în 1863 și printre ai cărei membri fondatori se numără N. Teclu, D. Teclu, Ștefan Rusu, doctorul I. G. Meșotă și profesorul de elină și latină Ștefan Iosif, tatăl poetului Șt. O. Iosif.

Reproducem alăturat fragmente din unele documente originale extrase din arhivele brașovene, prin care se atestă constituirea menționatei asociații cu drepturile și datoriile membrilor ei la acea dată.

„Protocolul Reuniunei constituande de gimnastică. Siedința ținută in modu extraordinariu în 4 oct. 1863.

Adunîndu-se ca la 20 de domni care s'au fostu dechiaratu prin subscrierea listei circulante că voru să ia parte activă la acesta tenera Reuniune, domnulu N. Teclo a ținutu o cuventare în care a desfășuratu scopulu acestei asociațiuni precum și principiile pe care are să se formeze acesta, fecundu totu deodată mai multe propuneri la întreaga adunare. Propunerile au fostu :

I. *Alegerea unui Presiedinte provizoriu care să se însărcineze cu pregătirea pasiloru cuviincioși pentru constituirea numitei Reuniuni ; alegerea unui secretariu provisoriu pentru portarea Protocolului și altoru afaceri ale constituandei asociațiuni ; precum și alegerea unui casieriu provisoriu pentru încasarea tacseloru respective de la membrii pînă la constituirea deplină a numitei reuniuni.*

Se alege de adunarea presentă prin votisare cu majoritatea absolută de presiedinte pe N. Teclo, de secretariu pe dr. G. Mesiotă, de casieriu D. G. Pedure.

II. *Alegerea unei comisiuni de 5 membrii însărcinat cu compunerea statuteloru Reuniunii de gimnastică.*

Se alege de comisar pentru compunerea statuteloru Reuniunei prin aclamațiune : D. N. Teclo, dr. G. Mesiotă, Stef. Rusu, Dumitru Teclo, Stef Iosifu“.

Într-o altă ședință s-au discutat și dezbătut statutele Reuniunii. Iată cîteva articole din cuprinsul său :

„Datorințiele membriloru

Membrii activi câtu și cei protectori de a pădi toate puntele statuteloru și de a corespunde ordinațiuniloru, de a lua parte la adunarea generală și respectiv la esercițiele gimnasticale, adunările celoru ale consiliului gimnastical. În specie membrii activi se îndatorează la convenirile colegiale la escursitinele reuniunei, la gimnastările publice.

Drepturile membriloru

Fiecare membru alu reuniunei are dreptul de a lua parte la adunările generale și de a face întrînsele propuneri. În specie membrii activi au dreptul de a alege și de a fi aleși la toate oficiele Reuniunei și în adu-

narea generală au votu decisivu. Membrii protectori și onorar au votu numai consultativu în adunările generale.

Eșitulu

Un membru poate eși din Reuniune când va vre deca pînă în tempulu acela a corespunsu îndatoriiloru impuse de statutu și după ce și-a descoperitu voința sa presidiului".

Mai tîrziu, în martie 1865, președinte al Reuniunii Române de Gimnastică va fi N. Străvoiu, iar secretar I. Lenghel. În urma modificărilor făcute de guvern la statutul reuniunii, se convoacă a treia adunare generală în 11/23.XI.1865, prilej cu care se vor lua și unele măsuri pentru folosirea „Casei de gimnastică a orașului și pentru întregirea aparatelor de gimnastică". În aprilie 1866, guvernul, în persoana senatorului Constantin G. Ioan, a adus statutele întărite (aprobate). La adunarea generală ținută cu acest prilej, noul președinte ales va fi I. Lenghel și secretar I. Ioneșiu. La 4 noiembrie 1866 se alege ca membru de onoare al reuniunii vicecăpitanul Făgărașului, I. Codru Drăgușanu.

Un moment foarte important în evoluția societății are loc cu prilejul adunării generale din 21.IX.1868, cînd se hotărăște *„Ca în sînul Reuniunii de gimnastică să se dezvolte o nouă secțiune — cea de cîntări"*. Ca președinte este ales din nou N. Teclu. În 1869, Ștefan Rusu, iar conducător de muzică, Pantelimon Dima.

În toată această perioadă, Reuniunea Română de Gimnastică și Cîntări a activat avînd un sediu o *„Casă de gimnastică a orașului"* cu program de exerciții fizice, excursii, cu baluri organizate pentru strîngerea de fonduri, cu carte de membru.

★

Din succinta prezentare rezultă că datele cunoscute pînă în prezent și care fixează ca moment de început al Reuniunii Române de Gimnastică și Cîntări anul 1874 nu corespund realității. De fapt, cu mult înainte au existat la Brașov o organizare și activități ale sportului — *începînd din anul 1863* — care atestă existența *„Reuniunii Române de Gimnastică"*

Portret

BRIAN GOODELL — UN „LASSE VIREN" AL ÎNOTĂTORILOR

ADRIAN VASILIU
Ziarist

Într-un anumit fel, *Brian Goodell* poate fi considerat un *„Lasse Viren al înotului"*. Întocmai ca și celebrul atlet finlandez (și oarecum în aceeași manieră), Brian a devenit dublu campion olimpic pe distanțele lungi — 400 m și 1500 m liber — încheind ambele curse cu noi recorduri ale lumii (3 : 51,93 și, respectiv, 15 : 02,40).

Înaintea întrecerilor de la Montreal, Goodell (s-a născut la 2 aprilie 1959, are 1,74 m și 66 kg) era considerat ca omul cu a doua șansă — după coechipierul său Tim Shaw la 400 m, sau australianul Stephen Holland la 1 500 m liber — în palmaresul său figurînd doar o medalie de argint cucerită în 1975, la campionatele mondiale de la Cali (Columbia), în proba de 1 500 m. În general, specialiștii erau sceptici, ezitînd să-l treacă printre favoriți, mai ales că elevul din Mission Viejo, la numai 17 ani era lipsit de experiența marilor competiții. Singurul om care a avut o încredere deplină în forțele sale a fost *Mark Schubert*, antrenorul său care declara : *„Nimeni nu va putea rezista finișului său* (n.r. campionul a parcurs ultimii 200 m în proba de 1 500 m în 1 : 56,0 !)". Și așa a fost...

A început să înoate de la 6 ani, iar la vîrsta de 8 ani a trecut la clubul Nadadores din Mission Viejo pentru a se antrena în mod regulat. Din 1972 (13 ani) a intrat în grupa lui Schubert (considerat în 1976 ca cel mai bun antrenor din S.U.A.), urmînd un program foarte dur de antrenament : dimineața de la 6 la 8 în bazin de 25 yarzi și după-amiaza, aproximativ două ore și jumătate, în bazin de

Educație fizică și sport, nr. 4, 1977, pag. 65

50 m. De cinci ori pe săptămînă el a lucrat după-amiaza (între 60 și 90 de minute) pe uscat, folosind mini-gym-uri, gantere și diverse exerciții pentru dezvoltarea supleței. Printre partenerii săi de antrenament s-au aflat Casey Converse, Brian și Taylor Howe, Jesse Vassalo și Bill Babashoff (fratele celebrei campioane Shirley Babashoff), cu toții craulişti de prima mînă, fapt care l-a stimulat în permanență.

Foarte interesante ni se par și unele caracteristici ale antrenamentului impus de Mark Schubert, care l-a ajutat pe tînărul Goodell să progreseze foarte rapid. Dimineața, întreg grupul lucra, în bazin scurt, numai în procedeul craul ; după-amiaza, programul cuprindea de regulă repetări în toate cele patru procedee tehnice. Prin această continuă variație Schubert a urmărit să asigure elevilor săi o pregătire multilaterală (Goodell înoată 400 m mixt în 4 : 30,89, iar Vassalo în 4 : 28,34) și să-i ferească de apariția stării de plictiseală printr-o serie de mijloace specifice : „serii locomotivă" — un bazin mai tare, unul mai încet, două bazine mai tare, două mai încet ș.a.m.d., „serii scară" — 100 m + 200 m + 300 m etc sau invers.

În fiecare ședință de pregătire, o cantitate de 10—15 la sută din repetări a fost dedicată „lucrului pentru picioare", iar aproximativ 20 la sută din repetări „lucrului pentru brațe". În așa-zisele perioade de „îngustare" a antrenamentului dinaintea marilor competiții, Brian a scăzut treptat din media kilometrilor parcurși zilnic (între 16 și 20), ajungînd ca în săptămîna dinaintea concursului să înoate numai cîte 5 000 m pe zi.

Acest program neobișnuit de dur i-a permis lui Brian Goodell să-și valorifice la maximum talentul și să urce într-un ritm foarte rapid toate treptele măiestriei sportive. Încercînd să-l caracterizeze pe Brian, Schubert declara ziariștilor : *Este un sportiv deosebit de conștiincios, gata oricînd să facă orice sacrificiu pentru a se antrena o oră în plus. El are toate calitățile unui învingător.*" Dealtfel, antre-

norul din Mission Viejo îi deosebește pe marii înotători de cei buni astfel : „*Învingătorul vede întotdeauna ceea ce el dorește să se întîmple, în timp ce învinsul vede doar... ceea ce el n-ar vrea să se întîmple !*“

Iată cum arată, în linii mari, programul unei zile de antrenament intens al lui Goodell :

Dimineața, de la ora 6 la 8 în bazin de 25 y :

— încălzire 600 yarzi

— 30 × 50 yarzi (45,72 m), „serii locomotivă“ (prima tare, a doua încet)

— lucru pentru brațe 20× 125 yarzi (10 serii cu plecare la 1 : 30 și o respirație la fiecare 5 brațe, apoi 10 serii cu plecare la 1 : 30 și o respirație la fiecare 7 brațe)

— lucru pentru picioare 12 × 75 yarzi cu plecare la 1 : 20

— 6 × 500 yarzi (primele două cu plecare la 5 : 40, a doua mai rapidă decît prima, următoarele două cu plecare la 5 : 30 în același mod, iar ultimele două cu plecare la 5 : 20)

— 6 × 50 yarzi cu plecare la 50 de secunde

— 200 yarzi relaxare

După-amiaza, în bazin de 50 m :

— încălzire 20 × 50 m cu plecare la 45 sec

— 4 × 200 m (150 m delfin și 50 m spate) cu plecare la 2 : 50

— 4 × 200 m (150 m spate și 50 m bras) cu plecare la 3 : 00

— 4 × 200 m (150 m bras și 50 m craul) cu plecare la 3 : 20

— 4 × 200 m (150 m craul și 50 m delfin) cu plecare la 2 : 40

— lucru pentru picioare 20 × 50 m cu plecare la 45 sec

— lucru pentru brațe 2 000 m

— 10 × 100 m cu plecare la 1 : 15 și o respirație la fiecare 5 brațe

— 10 × 100 m cu plecare la 1 : 10 și o respirație la fiecare 5 brațe pe a doua lungime de 50 m

— 10 × 50 m cu plecare la 35 sec

— 10 × 50 m cu plecare la 32 sec

— 400 m relaxare

meridiane

EXERCIȚII RAPIDE PENTRU MUȘCHI RAPIZI ȘI SPORTIVI MAI IUȚI*)

Prof. dr. JAMES COUNSILMANN
Antrenor — Universitatea Indiana — S.U.A.

Cîteva descoperiri recente referitoare la exercițiul fizic au apărut în laboratoarele de fiziologie sportivă din S.U.A. și din alte țări. În ultimele luni am vizitat centre medicale din Australia, Danemarca și U.R.S.S., am citit despre aceste preocupări și am stat de vorbă cu oameni angajați în aceste cercetări.

Mulți dintre antrenorii cu care am vorbit sînt de părere că noi concepții despre exercițiul fizic își fac loc treptat. Articolul de față este o încercare de a înlătura greșelile de concepție care au apărut înainte ca noi să fim în posesia mijloacelor care să ne permită să le investigăm cu precizie.

MUȘCHII SE ADAPTEAZĂ EFORTULUI

Mușchii se aseamănă cu oricare organ al corpului prin aceea că încearcă să se adapteze efortului care acționează asupra lor. Ei se adaptează, schimbîndu-se, încercînd să stăpînească mai bine felul specific al efortului care le este impus. Fiziologic, mușchii se pot schimba în mai multe feluri : prin schimbarea volumului, schimbarea compoziției chimice, creșterea numărului capilarelor funcționale, mărirea numărului de mitocondrii etc. Există cel puțin o sută de feluri de schimbări ale unui mușchi și în permanență aflăm noi lucruri despre aceste modificări la nivelul celular.

Nu este important ca fiecare antrenor sau sportiv să cunoască toate aceste schimbări pentru a putea înțelege necesitatea exercițiilor și a antrenamentelor.

Vom menționa în acest articol doar cîteva. Este important ca antrenorii și sportivii să înțeleagă o serie de concepte de bază ale fiziologiei mușchilor, care trebuie luate în considerare la stabilirea programelor de pregătire. Primele dintre acestea sînt cele trei „R" ale exercițiului.

CELE TREI „R" ALE EXERCIȚIULUI

Acestea sînt rezistența, repetiția și rata.

Rezistența — cît este de mare greutatea ridicată și cît este de mare forța învinsă.

Repetările — cît sînt de multe repetările unui exercițiu din fiecare set de exerciții și cît de multe feluri (seturi) de exerciții se execută.

Rata — cît de rapid sînt executate exercițiile : la viteză mică, medie sau mare.

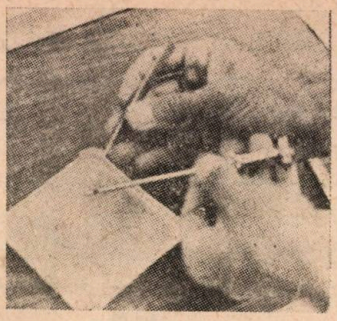
Mulți sportivi și-au dat seama de importanța rezistenței și repetărilor și, aproape toți sînt familiarizați cu principiile clasice numite după numele celui care le-a alcătuit — dr. **Thomas DeLorme** — „Principiile lui DeLorme". Care sînt acestea ?

● **Forța unui mușchi este crescută prin folosirea unei rezistențe mari, cu repetări încete.**

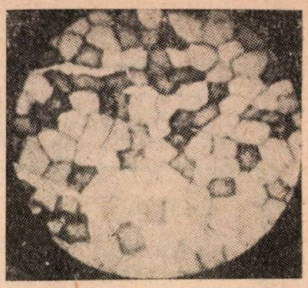
De exemplu, dacă un atlet vrea să-și dezvolte forța și volumul mușchilor, el folosește o greutate mare (rezistență mare) și face puține repetări (de la 1 la 15).

*) După „Swimming World and Junior Swimmer".

Prelevare de țesut muscular



Fragment de țesut pregătit pentru studiu



Secțiune transversală : de culoare deschisă — fibre roșii ; de culoare închisă — fibre albe

Modificările specifice în acest caz constau în creșterea actomiozinei (elementul proteic al mușchiului, care produce contracția) și o mărire a volumului mușchiului.

● **Rezistența unui mușchi este dezvoltată prin folosirea unei rezistențe mici (îngreuiere mică) și o repetare îndelungată a exercițiilor.**

În acest caz, sportivul folosește greutate mică (rezistență mică) și execută multe repetări (de ordinul sutelor). Schimbările fiziologice în acest caz constau în creșterea numărului capilarelor musculare, o creștere a mitocondriilor în mușchi, cu o schimbare corespunzătoare a acțiunii enzimale în mușchi, care îi mărește rezistența.

● **Un tip specific de exerciții nu poate contribui la dezvoltarea acelei calități, care este dezvoltată de alt tip de exerciții.**

Este adevărat, de asemenea, că dacă un sportiv folosește îngreuieri moderate și un număr de repetări nu prea crescut, el își va „construi" o forță medie, precum și o rezistentă medie ; cu alte cuvinte, cîte ceva din fiecare.

Acest principiu implică și faptul că, dacă o persoană ridică doar greutăți mari face puține repetări ; el nu poate să spere în modificările (creșterea numărului capilarelor. al mitocondriilor) care rezultă în metoda de dezvoltare a rezistenței și viceversa.

Aceste fapte aduc în atenție conceptul de specificitate a antrenamentului. Cînd o persoană este vaccinată împotriva varicelei, spre exemplu, organismul său formează anticorpi, antigeni care îl imunizează contra bolii respective, nu împotriva difteriei sau febrei galbene. Cînd o persoană aleargă doar cros și nu folosește mijloace de pregătire pentru sprint, ea își dezvoltă rezistența, nu și viteza.

Mușchii sînt „secătuiți" dintr-un amestec de două feluri de fibre musculare: roșii (contractori înceți) și albe (contractori rapizi). Fiecare individ este născut cu o anumită proporție a acestor fibre, care nu poate fi schimbată prin antrenament sau prin oricare alte mijloace. Sîntem închiși într-un sistem în care sportivii sînt ori predominenți rapizi și explozivi, ori orientați către rezistență sau într-o anumită gradație între cele două extreme. **John Murphy,** un fost înotător al Universității Indiana, unul dintre cei mai buni înotători pe distanțe scurte din lume, cîștigător al unei medalii olimpice de aur la ștafeta 4 × 100 m la J. O. din 1972, are 70 la sută fibre albe și doar 30 la sută fibre roșii în mușchiul deltoid. **Bruce Dickson,** un înotător de talie mondială pe distanțe lungi al Universității Indiana, are o proporție a fibrelor opusă — 9% fibre albe și 91% fibre roșii. **Murphy** avea o detentă verticală de 70 cm în timp ce **Dickson** sărea doar 46 cm.

Proporția fibrelor albe și roșii este determinată prin luarea unor mici mostre biopsice din țesutul muscular al unui sportiv, congelarea, secționarea, dimensionarea și colorarea mostrei în vederea formării unei lamele pentru numărarea fibrelor.

Dr. **David Costill,** director al Laboratorului Performanței Umane al Universității, cercetătorul care a prelevat mostrele biopsice, a făcut experiențe pe mai mulți sportivi și a constatat că situația este asemănătoare în cazul atleților. El a găsit, la anumiți sprinteri, procente de pînă la 92% fibre albe și la anumiți

BĂRBAȚI (17 - 25 de ani)

Detentă verticală	23 - 56 cm	51 - 61 cm	59 - 66 cm	63 - 79 cm
Probă ideală	Fond 1500 - 400m	Semifond 800 - 400 m	Sprint lung 100 - 200m	Sprint scurt 50 - 100 m
Probă complimentară	200 m	1500 m 200 - 100m	500 - 50 m	200 m

alergători de fond procente de pînă la 90 la sută fibre roșii (folosind mușchiul gambei).

Sportivii cu o mare proporție a fibrelor albe trebuie să aibă o bună detentă pe verticală. Noi am găsit că această afirmație este valabilă. Printre înotători este ușor să așezăm sprinterii, înotătorii pe distanțe medii și pe cei de fond în probele în care ei vor putea obține cele mai bune rezultate prin simpla cunoaștere a înălțimii săriturii lor pe verticală, de pe loc (noi folosim săritura cu brațul întins și citim unde se atinge peretele). Tabelul arată clasificare.

DIFERENȚA ÎNTRE FIBRELE ROȘII ȘI CELE ALBE

Fibrele roșii, datorită naturii lor chimice, sînt bine adaptate pentru rezistență. Ele conțin mai multă mioglobină decît fibrele albe și sînt capabile să efectueze un efort aerob mai eficient. Totuși, ele se contractă mult mai încet decît o fac fibrele albe și nu sînt folosite într-o măsură considerabilă în momentul în care mișcarea necesită un efort exploziv.

Fibrele roșii sînt cele pe care le va folosi un înotător sau un alergător cînd va concura într-o cursă lungă, într-un tempo încet sau moderat. Sînt totodată fibrele pe care un sportiv le solicită cînd ridică haltere sau execută un exercițiu la o viteză mică sau medie.

Fibrele albe se deosebesc de cele roșii prin aceea că sînt adaptate pentru mișcări iuți și o rapidă eliberare de energie (efort anaerob). Ele obosesc repede și sînt folosite într-o măsură hotărîtoare în mișcările rapide. Aceste fibre acționează în înotul pe distanțe scurte, în alergările de viteză, la ridicarea rapidă a unor haltere sau la executarea unei mișcări cu viteză mare.

Nu este pe deplin cunoscut cum colaborează fibrele pentru realizarea mișcărilor care încep încet și se termină rapid, așa cum ar fi, de pildă, startul într-o alergare. Se presupune că fibrele roșii înfrîng inerția corpului la începutul mișcării. Apoi, cînd mișcarea devine prea rapidă pentru ca ele să mai contribuie în vreo măsură la contracția mușchiului își încetează contracția.

Așa cum am menționat mai sus, fiecare individ are o proporție diferită a fibrelor roșii și albe a mușchilor săi. Fiecare este născut cu această proporție și ea nu poate fi schimbată.

CUM POT FI SCHIMBATE FIBRELE ROȘII ?

Fibrele roșii pot fi schimbate, mărite în volum (hipertrofie) și forță lucrînd cu o rezistență mare la o viteză moderată sau înceată. Creșterea în mărime a fibrelor musculare este datorată creșterii mărimii miofibrilelor (elementul contractil al fibrei musculare) și are ca rezultat un mușchi voluminos. Rezistența mușchiului nu este dezvoltată pentru că nu s-au produs modificări benefice în masa mitocondriilor mușchiului.

Mitocondriile sînt celule ale fibrei musculare care realizează metabolismul muscular. Creșterea numărului lor mărește rezistența. Folosirea unei anumite aparaturi sau a exercițiilor de ridicare a halterelor cu greutăți mari la viteze mici are merite limitate pentru înotători, baschetbaliști, sprinteri, fotbaliști sau orice alți sportivi interesați în dezvoltarea vitezei, întrucît utilizarea acestui tip de antrenament formează mușchi mari, dar lenți. Întrucît exercițile sînt executate cu o viteză mică, fibrele albe nu sînt implicate și, în consecință, ele rămîn neschimbate și nu se măresc în volum.

Creșterea în volum a fibrelor roșii, fără o creștere corespunzătoare a volumului fibrelor albe, produce o schimbare în proporția masei totale a mușchiului în favoarea fibrelor roșii. Acesta este un alt motiv pentru a atenționa pe sportivii interesați în creșterea vitezei sau rezistenței că ei trebuie să evite tipurile de exerciții executate în ritm scăzut.

Fibrele roșii pot crește în rezistență prin executarea repetată de multe ori a unui exercițiu împotriva unei rezistențe moderate. Acest tip de exercițiu poate să nu mărească volumul mușchiului în măsură mare dar va crește rezistența mușchiului. Creșterea rezultă din schimbările în fibra roșie — în primul rînd ale mitocondriilor — care permit o mai eficientă acțiune enzimatică și măresc capacitatea mușchiului de a utiliza oxigenul.

Totuși, atletul sau înotătorul dezvoltă rezistență cînd aleargă sau înoată distanțe lungi sau folosește antrenamentul cu intervale. El nu are nevoie să dezvolte rezistența musculară în exercițiile suplimentare folosite în antrenament. Programul său de antrenament trebuie să fie orientat către dezvoltarea forței și vitezei.

EXERCIȚII CU REZISTENȚĂ MARE EXECUTATE ÎN VITEZĂ MARE ȘI CUM POT SCHIMBA ELE FIBRELE ALBE

Fibrele albe pot fi dezvoltate în volum prin exerciții împotriva unei rezistențe mari, la viteze ridicate. Creșterea în volum a fibrelor albe este de dorit, întrucît crește masa lor în raport cu cea a fibrelor roșii și, prin urmare, crește potențialul de viteză al mușchiului. Acest tip de exerciții poate fi cel mai bine executat în două feluri : executînd mișcările cu viteză mare (ca în cazul atleților, înotătorilor sau cicliștilor — sprinturi cu viteza maximă) sau, exercitînd mușchii de care avem nevoie în activitatea specifică prin exerciții izokinetice, cu o viteză ridicată.

Fibrele musculare ale culturiștilor și ale halterofililor, care și-au dezvoltat musculatura prin exerciții cu îngreuieri mari, cu un număr scăzut de repetări executate cu o viteză redusă la aparatele de ridicat greutăți, au fost examinate la microscop. Fibrele lor roșii se măriseră, iar fibrele albe rămăseseră aproape neschimbate. **Important este că în disciplinele sportive, de rezistență sau de viteză, oricare din cle, nu este de dorit să hipertrofiem fibrele roșii !** Creșterea volumului lor nu le mărește rezistența, ba chiar poate influența negativ rezistența generală a mușchiului. Ele nu măresc nici capacitatea organismului de a se mișca mai rapid la viteza maximă întrucît eforturile de viteză implică fibrele albe. În realitate, mărirea volumului muscular poate dăuna vitezei.

În ultimul timp am vorbit cu mai mulți antrenori de fotbal (n.n. american) care, după ce au pornit la un program de antrenament cu greutăți mari și-au dat seama că sportivii lor sînt mult mai puternici la viteze mici și mai voluminoși ; dar, cronometrați în curse de 40 de yarzi, alergau mai încet decît la începutul programului de pregătire cu greutăți ! Surprinzător ? Nu, dacă înțelegem principiile fiziologice discutate mai sus !

LA CE FOLOSEȘTE HIPERTROFIA FIBRELOR ROȘII ?

Evident, hipertrofia mărește masa musculară și în anumite sporturi o masă musculară mai mare este dezirabilă. Mai multe sporturi caută totuși să evite creșterea masei musculare, deci există opinii diferite în ceea ce privește fotbalul. Singurele beneficii aparente care ar rezulta din hipertrofia fibrelor roșii ar fi : 1. atletul va arăta mai bine în tricou ; 2. indivizii subdezvoltați vor putea fi aduși la o dezvoltare normală ; 3. mușchii vor fi puternici la o viteză mică, ceea ce va ajuta în... luptele pentru a vedea cine are brațul mai puternic.

EFECTELE EXERCIȚIILOR DE VITEZĂ ȘI ALE EXERCIȚIILOR IZOKINETICE RAPIDE ASUPRA FIBRELOR ALBE ȘI A VITEZEI

Biopsiile sportivilor angrenați într-un program de antrenament bazat pe exerciții de viteză sau a sportivilor care execută exerciții cu rezistență mare, cu un număr mic de repetări la viteză mare la aparatura izokinetică, arată că fibrele albe se măresc în volum, iar fibrele roșii rămîn aproape neschimbate.

Avantajele sînt evidente. Fibrele albe devin mai puternice, iar proporția lor în masa musculară se mărește. Fiecare fibră albă este capabilă să dezvolte mai multă tensiune și să se adapteze la efortul rapid împotriva unei rezistențe mari devenind nu numai mai puternică, dar și mai rapidă. Acesta este motivul pentru care detenta verticală a lui **Kent Benson** a crescut cu 13 cm, iar media echipei de baschet a Universității Indiana (n.n. campioana universitară a S.U.A. în ultimii doi ani), angrenată într-un program de exerciții izokinetice, a crescut cu 9 cm.

Cercetările făcute la Universitatea Indiana și la Universitatea California au dus la concluzia că **atunci cînd un individ execută exerciții izokinetice cu viteze ridicate își mărește capacitatea de a contracta mușchii mai repede și astfel poate alerga sau înota mai repede.**

Unul dintre înotătorii Universității Indiana, **Jim Montgomery** (campion olimpic la 100 m liber, Montreal, 1976) și-a dezvoltat detenta verticală cu 8 cm și a coborît recordul la 100 m liber la 49,99 secunde în primul rînd datorită unui program de antrenament pe uscat cu exerciții la viteze ridicate la un aparat izokinetic pentru dezvoltarea forței și vitezei mușchilor brațului și la un alt aparat izokinetic pentru dezvoltarea împingerii la start și a bătăii picioarelor.

CE ESTE UN EXERCIȚIU IZOKINETIC ?

Cînd un individ execută exerciții izotonice cu o halteră sau orice fel de aparatură de îngreuiere, el trebuie să acționeze împotriva unei rezistențe constante și el trebuie să o facă la o viteză mică, constantă.

Exercițiul izokinetic este executat împotriva unei aparaturi care se ajustează automat forței exercitate asupra sa. Inerția nu devine niciodată un factor, ca în cazul exercițiilor izotonice. Cele mai multe exerciții izokinetice au grade diferite de viteză, ele pot fi executate încet, rapid sau la orice viteză între aceste extreme.

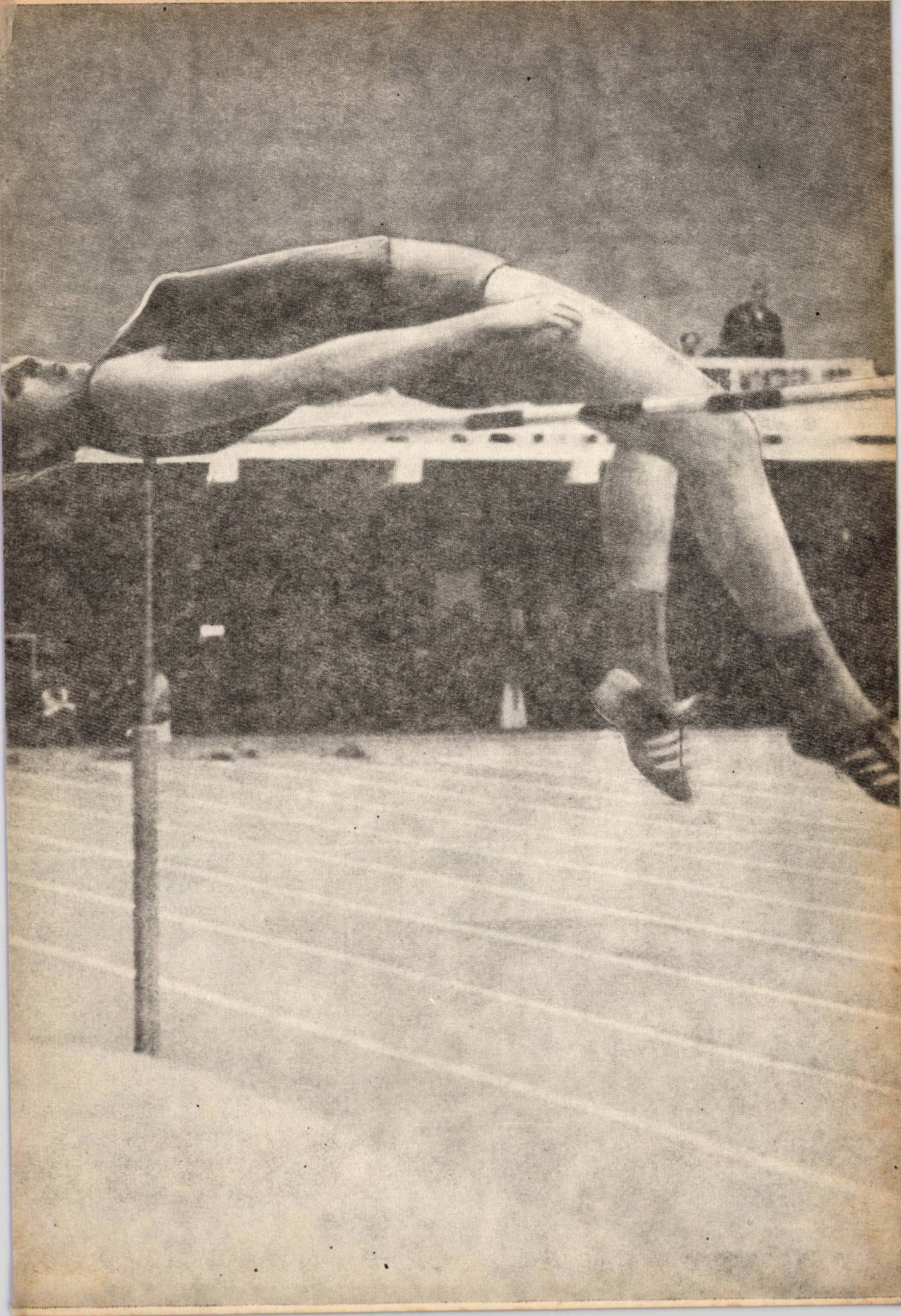
Cercetările asupra exercițiilor izokinetice se înmulțesc. Ceea ce urmează este un fragment dintr-o lucrare de cercetare intitulată **„Izokinetica împotriva izotonicii în pregătirea de forță a adulților"** de **Thomas V. Pipes** și **Jack Wilmore.** Cred că această lucrare este una dintre cele mai semnificative publicate vreodată despre cercetările asupra exercițiilor fizice. Ea se alătură lucrării clasice a lui **DeLorme** referitoare la primele două „R"-uri ale caracteristicilor exercițiilor.

Au fost comparate diferențele în schimbările de forță, compoziția corpului, a dimensiunilor antropometrice și a unor performanțe motorii, între grupuri antrenate izotonic și izokinetic. Treizeci și șase de voluntari adulți, bărbați, au fost împărțiți în patru grupe și au urmat programe de pregătire : a) izotonic ; b) izokinetic cu contracții la viteze mici ; c) izokinetic cu contracții la viteze mari ; d) grupa de control. Antrenamentul de forță a fost efectuat trei zile pe săptămînă, 40 de minute pe zi, timp de opt săptămîni.

Rezultatele au demonstrat o netă superioritate a antrenamentului izokinetic asupra antrenamentului izotonic, referitor la forța, dimensiunile antropometrice și performanțele motorii. Cele trei grupe de antrenament au arătat schimbări similare în compoziția corpului. Exercițiile izokinetice executate cu viteză mare au demonstrat cele mai mari cîștiguri globale.

Viteza cu care un exercițiu este executat reprezintă un factor important în orice program de exerciții pentru a determina care calitate a mușchiului o dezvoltăm. În trecut, acestui aspect i-a fost acordată o atenție minoră, s-a ajuns la concluzia greșită că dacă un mușchi este făcut mai puternic el este deopotrivă și mai rapid.

Pentru ca un exercițiu să aibă un efect binefăcător asupra vitezei la care mușchiul se poate contracta, el trebuie să fie executat cu viteză rapidă. Această concepție este conformă principiului specificității antrenamentului. După ultimele cercetări, cea mai bună cale de a mări viteza mușchiului este de a-l întări folosind rezistențe izokinetice mari, în exerciții executate cu viteză ridicată.



INHALT

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GEORGETA CHIRIȚA: Kybernetische Analyse der Turnstunde . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

ARISTEIA HRIȘCĂ, ADRIANA BUCUR: Programmierte Lernelemente in der Turnstunde . . 7

MEINUNGEN BERATUNGEN

A. GAGEA: Essay über die koordination 15

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. ANTOHI: Das Spiel mit dem „Libero" un die Art und Weise Spieler für diese Stelle vorzubereiten und zu vervollkommnen 17

GH. BODESCU: Das Abwehren und Übernehmen aus dem Angriff im Volleyballspiel . . . 24

GH. CHIȘOIU: Die Auswahl und Vorbereitung der kleinen Turner 30

F. HEITZ: Die Organisierung der Auswahl für das Schwimmen, Kriterien und Mittel . . . 35

L. BAROGA: Die Wichtigkeit der Schnelligkeit bei dem Hochheben der Gewichte 46

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT —

C. SĂNDUȚĂ: Formen und Mittel um die Dorfbewohner zur Ausübung der Körperübungen und des Sports anzueifern . . . 51

SPORTMEDIZIN

M. GEORGESCU: Die Interrelation zwischen der Entwicklung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit durch das Training, bei Hochleistungssportlern . . . 57

GESCHICHTLICHES

M. BĂRĂ: Aus der Sportgeschichte Brașov's — neue Daten über die „Reuniunea română de gimnastică" aus Brașov 62

PORTRÄT

A. VASILIU: Brian Goodel — ein „Lasse Viren" der Schwimmer . 65

MERIDIANE

J. COUNSILMANN: Rasch ausgeführte Übungen für schnelle Muskeln und noch behendere Sportler 68

СОДЕРЖАНЕИ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ДЖОРДЖЕТА КИРИЦЭ: Кибернетический анализ урока физического воспитания 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АРИСТЕЯ ХРИШКА, АДРИАНА БУКУР: Элементы программированого обучения в уроке физического воспитания 7

МНЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

А. ГАДЖЕА Размышления о координации 15

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. АНТОХИ: Игра с незакрепленным защитником и способ обучения и усовершенствования игроков к этому посту 17

Г. БОДЕСКУ: Блок и прием из атаки по волейболу 24

Г. ГРИШОЮ: Отбор и подготовка маленьких гимнастов 30

Ф. ХЕЙТЗ: Организация отбора по плаванию, критерии и средства . . 35

Л. БАРОГА: Значение скорости во время поднятия тяжестей. 46

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

К. САНДУЦА: Формы и средства привлечения сельчан к занятию физическими упражнениями и спортом 51

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

М. ДЖОРДЖЕСКУ: Внутриотношения между развитием аэробной способностьи к усилию и анаэробной способности путем тренировкой спортсменов высших достижений . 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

М. БАРА: Спортивная история Брашова — новые данные о „Румынском гимнастическом обществе" в Брашове 62

ПОРТРЕТ

А. ВАСИЛИУ: Браин Гудель — „ „Лассе Вирен" пловцов 65

МЕРНДНАНЫ

Ж. КУНСИЛЬМАНН: Быстрые упражнения для быстрых мускулов и для еще более быстрых спортсменов 68

I.P. „Informația" c. 7153

2 364

Lei 4

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1988 -07- - -

5 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, NR. 5, MAI, 1977

CUPRINS

M. EPURAN : Unele probleme de psihopedagogie în sportul de performanță 1

A. NICU : Eficiența teoretică și practică a cercetării științifice în domeniul antrenamentului loturilor olimpice 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

VICTORIA GHIȘOIU : Exerciții cu benzi elastice 12

* * * : Dinamica efortului în lecția de educație fizică 17

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA ȘERBAN : Psihodiagnoza personalității profunde la sportivii de performanță, prin tehnica proiectivă „Szondi" (I) . 20

E. OBOGEANU : Alergarea de rezistență — accesibilă și nevăzătorilor 30

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Modelarea antrenamentului în haltere, în funcție de cerințele competiționale . . 35

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, ȘT. RADU : Inițiere în gimnastică — paralele (I) 43

D. GÂRLEANU : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri, în probele de aruncări 48

D. MANOILEANU : Pasa, element fundamental în construcțiile tactice ofensive la rugby . . . 54

MEDICINĂ SPORTIVĂ

M. GEORGESCU : Valoarea și limitele volumului efortului pentru creșterea capacității de efort aerob și anaerob 61

OPINII — CONSULTAȚII

D. ALMĂȘAN, GH. RADO : Aspecte ale pregătirii psihologice în tenis 68

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, MIRCEA COSTEA (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, IOAN DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13
Costul unui abonament pe un an, lei 48
Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

UNELE PROBLEME DE PSIHOPEDAGOGIE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

(Cu referire la implicațiile factorilor biologici)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
Institutul de educație fizică și sport

1. REEVALUĂRI ÎN ȘTIINȚĂ

Dezvoltarea istorică a activității practice a oamenilor și corespunzător acesteia, a științei, a prezentat, în timp, restructurări, reevaluări și luări de noi poziții. Etapelor mai lungi de analiză și acumulări de date le-au urmat momente, mai scurte dar mai bine marcate, de sinteze și de schițări de noi perspective. În vremea noastră se pare că știința este pusă în situația deloc comodă de a realiza sinteze din mers, de a-și reevalua ipotezele și tehnicile de investigație în însuși procesul desfășurat al activității. Lipsa unei perspective istorice mai largi constituie un plus de dificultate în demersul generalizării datelor și concluziilor oferite de foarte numeroasele cercetări ale domeniului.

Cerințele mereu sporite și accentuate pe plan social-politic față de activitatea sportivă de performanță impun analize critice exigente ale modalităților de creștere a eficienței progresului pregătirii sportive și descoperirea de noi resorturi pentru perfecționarea acestui proces. Științele psiho-pedagogice, ca dealtfel și alte științe particulare care servesc domeniul sportului de performanță, sînt acum în această situație determinată de noua orientare a mișcării de educație fizică și sport dată de conducerea Partidului Comunist Român.

2. SPORTIVUL — FIINȚĂ MULTIDIMENSIONALĂ

În ultimul deceniu s-a vorbit tot mai mult despre sportivul de performanță ca despre un om deosebit și despre sport ca despre o activitate de limită a capacităților fizice și psihice ale acestuia. Sportul este un fenomen social-cultural de mare însemnătate în viața omului; el este însă — sub aspectul cel mai general științific — un experiment vast asupra diferitelor căi de perfecționare a capacității de performanță a ființei umane. Studiul sportivului este realizat astăzi de numeroase științe și discipline științifice cu caracter biologic, psihologic, pedagogic, sociologic (genetica, biochimia, fiziologia, antropologia, psihologia, pedagogia, chinesiologia, sociologia ș.a.). Cercetările pluri și interdisciplinare au condus la formarea unei imagini sintetice a omului-sportiv, a omului total, conceput ca ființă hipercomplexă multidimensională, autocinetică, autoreglatoare. „Homo sportivus" este caracterizat de o serie de însușiri bio-psihosociale deosebite prin care se impun procesului selectiv și îi determină o puternică tendință spre performanță dublată de voința realizării scopului propus.

Activitatea sportivă și în mod deosebit antrenamentul este un sistem complex de acțiuni cu caracter praxiologic. Studiul acțiunilor eficiente vizează optimizarea și maximizarea capacității de performanță a sportivului.

Relația dintre sistemul uman (sportivul) și sistemul acțiunilor praxiologice (antrenamentul sportiv) dă naștere la o multitudine de situații de ordin educațional și cu caracter de optimizare biologică (fiziologică-neuroendocrină, cardiovasculară), metodică și chineziologică (tehnică, tactică) și psihosociologică (formarea personalității). Ponderea factorilor biologici, psihici și sociali în pregătirea sportivului de performanță este variabilă, în raport cu circumstanțe și obiective, ca și în raport de variabila invocată a subiecților (vîrsta, sexul, pregătirea) sau specificul sportului etc.

În fața antrenorului se află deci o personalitate a cărei devenire se cere dirijată spre idealuri superioare, în condițiile în care societatea socialistă își propune ca scop general formarea unei personalități multidimensionale, comunistă.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1977, pag. 1

3. LIMITĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE

Reconsiderarea problematicii psihopedagogice și a unor relații cu biologicul are — în discuția noastră — două țeluri : a) relevarea unor limitări metodologice care frînează atît investigația științifică, cît și acțiunea educativ-formativă și b) conturarea a două din principalele direcții în care acordarea psihologicului (subiectivului) cu biologicul conduce la o mai bună reglare a mecanismelor comportamentale umane.

Raportul dintre biologic și psihologic a fost tratat diferit în istoria gîndirii filosofice și științifice. Punctul de vedere polar așază biologicul și psihologicul la extremele explicației ființei umane : biologizarea omului — expresie a materialismului vulgar — se mai întîlnește și astăzi în tratarea unor stări subiective prin mijloace fizice și farmacologice, fără considerarea conținutului vieții psihice și a determinării sociale a acesteia. Personalismul — teorie fideistă, idealist subiectivă — absolutizează „persoana" și o privește în afara determinărilor social-istorice, în mod abstract. Încercarea de împăcare a opoziției biologic-psihologic în dualismul paralelismului psiho-fizic a accentuat contradicția, subliniind în mod deosebit caracterul de sine stătător al conștiinței.

Monismul materialismului marxist, postulînd caracterul primordial al materiei în raport cu conștiința, subliniază dependența reflectării psihice de factorii materiali și biologici. Unitatea psiho-fizică a ființei umane este dată de legile reflectării psihice. În același timp, considerînd conștiința omului ca o realitate obiectivă, materialismul dialectic subliniază și dependența caracteristicilor reflectării psihice de structură internă a persoanei, „factorii externi acționînd prin intermediul factorilor interni". Activitatea psihocomportamentală umană — și pentru noi, acum, a sportivului — este rezultatul intersecției factorilor naturali-biologici (legitățile activității nervoase superioare în mod deosebit) cu factorii sociali, ai existenței sociale, de muncă și comunicare (legitățile reflectării psihice și psihosociale). Sub raport metodologic, înțelegerea exactă a determinării biologice și sociale a psihicului sportivului va permite abordarea științifică a unor probleme privitoare la aptitudini, temperament, afectivitate, voință, motivație, la puterile și limitele progresului în învățare și educație, la deosebirea normalului de exceptional, la orientarea și selecția sportivă.

O altă limitare metodologică — care se păstrează în continuare și din lipsa unor condiții organizatorice mai favorabile — este tratarea atomistă, deși pluridisciplinară, a factorilor capacității de performanță. Încă nu am reușit să realizăm acele studii și cercetări în care factorii biologici să fie deplin corelați cu cei psihici în caracterizarea sportivului, în orientare, selecție și pregătire. Capacitatea de efort (aerob sau anaerob) nu este discutată și în raport cu capacitatea de efort voluntar, tot așa cum rezultatele unei probe de control nu sînt apreciate și în dependență de motivația celui supus probei.

Noi, psihologii, ne putem reproșa că am insistat uneori prea mult pe psihodiagnoză și că am neglijat aspectele de psihologie în cadrul asistenței psihologice directe și concrete a sportivilor de performanță.

Pentru procesul pedagogic complex, desfășurat de sute de antrenori și metodiști, apare ca o carență de același ordin metodologic — ultima pe care o amintim — neconsiderarea suficient de hotărîtă a dinamicii personalității, în perspectiva devenirii ei de la copil la adolescent, junior, tînăr, senior. Nici științele biologice și nici cele psiho-pedagogice n-au furnizat modelele cele mai exacte ale stadiului dezvoltării personalității psihofizice a sportivului ; din cauza aceasta apar contraindicații între tratarea metodică-pedagogică performanțială și copil sau adolescent, apar surprizele vîrstelor „critice", pierderile de la juniorat în drum spre seniorat, „stingerea" interesului pentru performanță, „conflictele dintre generațiile" de sportivi și între aceștia și antrenori. Problemele psihopedagogice ale antrenamentului sportiv necesită o mai atentă și aprofundată tratare.

4. STABILITATE ȘI VARIABILITATE PSIHICĂ

Una dintre problemele foarte importante și actuale în psihologia sportului este stabilitatea psihică a sportivului în concurs. Această problemă este legată de altele, cum sînt : variabilitatea personalității umane (și a sportivului), individualitatea și tipologia, precum și tratarea individuală a sportivului în procesul de pregătire (cunoscutul principiu al individualizării în munca instructiv-educativă).

Noi privim stabilitatea sportivului ca un complex psiho-comportamental cu structură endo și exogenă solicitată nu numai în concurs, ci și în antrenament, mai ales în antrenamentele „dure" și extinse în timp, caracteristice marii performanțe. Nu vom intra în prea multe detalii, dar vom sublinia cîteva aspecte ale acestui important factor al capacității psihice.

Stabilitatea psihică privește atît sfera emoțională, cît și sferele habitudinală (obișnuințe și deprinderi imune la perturbații externe) și atitudinală (convingeri, montaje, sentimente). V. A. Fedcenko, Y. M. Bludov și V. A. Plakhtienko, V. E. Milman, I. M. Oniscenko, P. Kunath, L. Lefévre ș.a. au relevat diferitele aspecte ale stabilității psihice. Stabilitatea psihică are ca punct central capacitatea de autocontrol, de reglare voluntară a conduitei, reglare care se formează, se dobîndește în antrenamente și concursuri judicios conduse.

Am avansat cîndva (1967) ipoteza că starea de formă sportivă se caracterizează tocmai prin realizarea unei stabilități relative a funcțiilor psihice, ceea ce conferă siguranța prognozei performanței și constanța performanțelor într-o anumită perioadă. Într-o cercetare recentă (în colaborare, 1976) am găsit ca trăsături caracteristice handbaliștilor raportul direct proporțional dintre stabilitate și realismul emoțional cu valoare sportivă. Aceste date susțin optimismul pedagogic — stabilitatea psihică este educabilă, nivelul variabilității putînd fi controlat și influențat de practica sportivă.

Perfecționarea deprinderilor tehnice și tactice este, poate, una din direcțiile în care stabilitatea conduitei sportivului este urmărită. Cu toate acestea, constatăm că aspectele de transfer și supraînvățare sînt de multe ori tratate empiric. Controlul stărilor emotive este încă insuficient realizat în majoritatea cazurilor în care este evidentă influența negativă a emoției asupra performanței, căci de fiecare dată problema este reluată în termeni generali fără să se ajungă la deplina cunoaștere a reactivității individuale în raport de tipologia situațiilor.

Antrenamentul este o activitate de reglare a conduitei sportivului, reglare de cel mai înalt nivel, de optimizare (reglarea de stabilizare urmărește menținerea sistemului în starea actuală ; reglarea de dezvoltare — formarea conduitelor adaptabile la mai multe situații date ; reglarea de optimizare — formarea mecanismelor de răspuns la situații schimbătoare și la situații noi — deci creativitate).

Dialectica relației stabilite psihică-inventivitate și creativitate ne conduce la considerarea variabilității. Există, în primul rînd, variabilitatea intraindividuală, care constă în aceea că însușirile, stările unui individ nu sînt egale în permanență, că variază mai mult sau mai puțin în jurul unei valori medii (Săhleanu).

În al doilea rînd, există variabilitatea interindividuală, care deosebește pe un sportiv de altul. Aspectul este foarte bogat în implicații și consecințe.

În fața unei mulțimi de indivizi și individualități, atît științele biologice, cît și cele psihologice au recurs la caracterizări (Hipocrat, Teofrast, La Bruyère) și mai ales la tipologii morfologice, biologice, psihologice dintre care mai cunoscute sînt cele ale lui Pende, Kretschmer, Scheldon, Pavlov, Wiersma, Corman). Ceea ce este interesant de remarcat este faptul că antropologii care au propus biotipologiile nu au putut să nu descrie, în același timp, caracteristicile psihologice ale tipurilor descrise. Din păcate, acest aspect al trăsăturilor individuale — care devine uneori criteriu de selecție (tipul constituțional, tipul somatic) — nu este suficient de cercetat în antropologia sportivă.

În schimb, variabilitatea psiho-individuală, de tip caracterial, temperamental, aptitudinal este considerată din plin prin formularea principiului tratării individuale. Relația dintre factorii genetici și influențele educaționale este foarte complexă aici, de unde necesitatea unor sublinieri metodologice. Sînt greșite ambele atitudini extreme : neîncrederea sau încrederea fără rezerve în posibilitățile de educare (formare) a personalității umane. Tot așa de greșită este și părerea că a educa înseamnă a transforma individualitatea umană într-un produs care să corespundă unui „model" dat. După expresia lui V. P. Merlinkin, instruirea nu trebuie să producă un „om standard", ci o individualitate unică. „Modelul pedagogic" este în realitate un ideal către care se tinde și care este realizat în modalități originale, individuale. Este un model „esențial" nu analogic. Pentru această idee pledează imensa varietate de individualități și mulțimea mecanismelor reglatorii și compensatorii de ordin fiziologic și psihic cu care este înzestrat omul. Sub raport pedagogic, tratarea individuală înseamnă în ace-

laşi timp : cunoaştere, orientare, selecţie, instruire şi educaţie, pe baza convingerii existenţei multitudinii calităţilor care pot fi descoperite, educate şi valorificate la fiecare sportiv.

5. POSTULATE EDUCAȚIONALE

Educarea personalităţii sportivului apare ca o cerinţă de prim ordin, condiţie a performanţei, căci personalitatea include suma şi nivelul superior al trăsăturilor psiho-individuale.

În sportul de performanţă urmărim educarea unor oameni „deosebiţi", „excepţional înzestraţi", „selectaţi specific". După cum se exprimă N. A. Hudadov, formarea calităţilor pozitive morale şi sociale este un proces lung şi complex, multidirecţional. Este simptomatic faptul că, la Congresul ştiinţific „Sportul în societatea modernă" de la Moscova din 1974, în majoritatea lor studiile de filosofie, psihologie şi pedagogie au tratat despre educarea personalităţii omului prin sport şi a sportivului prin activitatea sportivă considerată activitate social-culturală de mare importanţă.

Pedagogia omului competitiv este o pedagogie specifică, a omului superior motivat, dar în acelaşi timp stressat emoţional şi fizic, oscilant între obligaţiile sportive şi cele şcolare, profesionale, familiale, este pedagogia perioadei de creştere şi maturizare a fiinţei care încă din copilărie caută şi îndrăgeşte victoria, avînd în acelaşi timp în suflet ghimpele responsabilităţii a ceea ce face şi mai ales a ceea ce nu face.

Pedagogia performerului este, în fond, o pedagogie psihologizată de nevoile de motivare, convingere, stimulare, impunere, imaginare şi creaţie ; este psihopedagogia stărilor de limită, a formării capacităţii de autoanaliză şi autoconducere. Psihologicul şi biologicul din fiinţa umană se îmbină cu politicul şi ideologicul, căci numai o orientare consecventă şi deplin ataşată idealului societăţii socialiste transformă performanţa şi munca pentru performanţă în scop concret şi stimulativ pentru sportiv.

Psihopedagogia personalităţii sportivului dispune de o bogată programă, de la fromarea individuală la educarea colectivului şi spiritului de echipă, de la educaţia estetică la educaţia responsabilităţii, de la formarea imaginii de sine la educarea aspiraţiei spre performanţe record. Ceea ce este esenţial, credem noi, este faptul că activitatea sportivă de performanţă desfăşurată de individ realizează din plin cele trei funcţii principale ale activităţilor corporale (suma activităţilor de educaţie fizică, sport, recreaţie), şi anume : funcţia auxologică, *de dezvoltare a organismului, funcţia* conativă, *de satisfacere a nevoii de mişcare şi activitate şi funcţia* integrativ-socială, *de educaţie în spiritul cerinţelor societăţii socialiste.*

Nu dispunem de spaţiu pentru o trecere în revistă, chiar succintă, a unor cercetări concrete asupra personalităţii sportivilor, însă putem afirma că sportivilor de înaltă performanţă le sînt proprii marea majoritate a trăsăturilor pozitive pe care le descriu inventarele de personalitate. Pe scurt, putem caracteriza sportivul de performanţă ca pe o personalitate bine structurată, puternică, avînd marcate principalele dimensiuni care realizează dialogul viu şi creativ cu ambianţa : motivaţia pentru performanţă, încrederea în forţele proprii, disponibilitatea pentru efort, rezistenţa la frustrare, sentimentul responsabilităţii ş.a.

Aceste constatări ne conduc, în final, la propunerea de a considera drept postulate — principii — ale muncii pedagogice cu sportivii următoarele :

- *postulatul activităţii educativ-formative (al educaţiei integrale, multidimensionale şi în conformitate cu cerinţele societăţii noastre socialiste) ;*
- *postulatul motivaţiei sociale a performanţei (patriotism, răspundere socială) ;*
- *postulatul eforturilor convergente ai factorilor educaţionali şi de decizie (inclusiv convergenţa cercetărilor pluri şi interdisciplinare cu practica).*

BIBLIOGRAFIE

1. Mesajul adresat de tovarăşul Nicolae Ceauşescu participanţilor la Conferinţa pe ţară a mişcării sportive (februarie 1975).
2. EPURAN M. : Capacitatea psihică a sportivului, în rev. Educaţie fizică şi sport, XXIX, nr. 9, 1976.

3. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
4. EPURAN M., TUDOȘ ȘT. și colab. : Profilul psihologic al jucătorilor de handbal de performanță, diferențiat pe posturi, în Culegere de comunicări științifice, vol. I, I.E.F.S., București, decembrie, 1976.
5. SĂHLEANU V., STUGREN B. : Mică enciclopedie de biologie modernă, București, Ed. științifică și enciclopedică, 1976.
6. The World Scientific Congress : Sport in modern Society, Moscow, 1974 (3 vol.), Studiile lui Bludov, Fedcenko, Hudodov, Kunath, Merlinkin, Milman, Onișcenko etc.

M. EPURAN : Certains problèmes de psychopédagogie dans le sport de performance

Les exigences de plus en plus grandes et accentuées sur le plan social-politique par rapport à l'activité sportive de performance, imposent des analyses critiques exigentes des modalités de croissance de l'efficacité du processus de la préparation sportive.

On a parlé dernièrement davantage du sportif de performance comme d'un homme remarquable, et du sport comme de l'activité de limite des capacités physiques et psychiques du sportif. Le sport est un phénomène social-culturel très significatif dans la vie de l'homme.

L'étude du sportif est réalisé actuellement par de nombreuses sciences et disciplines scientifiques avec un caractère biologique, psychologique, pédagogique, sociologique. L'homme-sportif conçu comme un être hypercomplexe, pluridimensionnel, autocinetique, autoreglateur, est caractérisé par une série de qualités biopsychosociales particulières par lesquelles il s'impose au processus sélectif. L'activité sportive et tout particulièrement l'entraînement, est un système complexe d'actions ayant un caractère praxiologique. L'étude des actions efficaces vise à rendre la capacité de performance du sportif optimale et maximale.

La relation entre le système humain (le sportif) et le système des actions praxiologiques (l'entraînement sportif) engendre une infinité de situations d'ordre éducationnel et avec un caractère d'optimisation biologique.

Le poids des facteurs biologiques, psychiques et sociaux dans la préparation du sportif est variable, par rapport aux circonstances, aux objectifs, ainsi qu'au spécifique du sport.

L'entraîneur se trouve devant une personnalité qui doit être dirigée vers des idéaux supérieurs, dans les conditions de la société socialiste qui se propose comme but général la formation d'une personalité pluridimensionnelle, communiste.

M. EPURAN : On Psychopedagogical Problems Raised by Performance Sports

The ever growing socio-political requirements for performance sports call for critical and discriminative analyses of the ways of increasing the efficiency of training.

Recently, the performance sportsman and sportswoman has been considered as human beings of exceptional qualities, and sport is looked upon as a limit activity of the latter's physical and psychical capacities. Sport is a socio-cultural phenomenon of great importance for man's life.

Today the study of sportsman and sportswomen is undertaken by numerous sciences and disciplines — biological, psychological, pedagogical and sociological. The hypercomplex, multidimensional, self-cinetic, self-regulating man and woman that are the sportsmen and sportswomen show particular bio-psychological characteristics, which should be taken into account in selection. Sport and training are a praxiologic nature system. The study of efficiency in this respect aims at improving the sportsman's and sportswoman's performance capacities.

The share held by biological, psychic and social factors in the training is variable and depends on objectives, circumstances and specific characteristics of the respective sport branch.

The instructor and coach should carefully examine the personalities of the sportsmen and sportswomen, who should be constantly guided considering the latter's lofty ideals. Under the conditions of socialism their task is to mould multidimensional communist personalities.

EFICIENȚA TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ A CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL ANTRENAMENTULUI LOTURILOR OLIMPICE*)

Conf. dr. ALEXE NICU

Centrul de cercetări pentru
educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Prezentarea concluziilor lucrării, ca o chintesență a datelor și rezultatelor intermediare (anuale), urmează cronologia sarcinilor cu care se găsesc într-un raport direct de cauzalitate.

1. Alcătuirea inventarului conceptelor antrenamentului, implicit a realităților pe care le individualizează, ne-a dezvăluit o stare de lucruri pe care o prezentăm în cele ce urmează.

1.1. Mai întîi, absența oricărui precedent teoretic sau practic de elaborare și ierarhizare (îndeosebi în plan metodologic și psihologic) a unui astfel de inventar al conceptelor și mai cu seamă al unor date validate, proprii, realităților pe care le delimitează.

1.2. În al doilea rînd, caracterul haotic al multor concepte, dispersat tratate și uneori contradictoriu înțelese de teoreticieni și practicieni.

1.3. În al treilea rînd, o insuficientă și mai mult întîmplătoare încercare de explicare a corelației dintre concepte, așa cum arătăm într-un capitol al lucrării.

1.4. În al patrulea rînd și în strînsă legătură cu concluzia anterioară, lipsa de viziune a condiționării și **tratării unitare** a datelor acestor concepte, determinată de **unicitatea** desfășurării procesului și mai cu seamă de **unicitatea** subiectului său.

1.5. Conținutul inventarului conceptelor antrenamentului depinde de doi factori : **primul,** specificul efortului (ciclic sau aciclic, joc sportiv sau sport individual etc.) ; **al doilea,** stadiul de abordare, de pătrundere în „adîncimile" procesului.

Normal, inventarul — indiferent de proba sportivă — are unele concepte stereotipe, indispensabile oricărui proces de antrenament, îndeosebi din categoria celor ce vizează latura cantitativă din care rezultă bugetul de timp afectat desfășurării lui. Diversitatea apare în zona mijloacelor, a indicatorilor calitativi și a parametrilor biologici.

Pentru exemplificare, redăm lista inventarului indicatorilor probei de semifond din atletism și, bineînțeles, valorile lor globale, defalcate pe perioadele ciclului olimpic (10 noiembrie 1975—29 iulie 1976). El conține 113 indicatori grupați pe șapte categorii. Dintre acestea, patru vizează latura pedagogico-metodologică a antrenamentului, de care ne ocupăm în principal în această lucrare. Cei 57 de indicatori cu un astfel de profil scot în evidență mai întîi problematica de bază a procesului tehnologic specifică acestei probe. Evident, este o viziune (pot fi și altele), dar una concretă care desface ansamblul acestuia în factori ce acționează de cele mai multe ori simultan și întotdeauna concentric (este de presupus) pentru realizarea obiectivului de performanță planificat.

Acestui prim pas metodic important, odată făcut, i-a urmat discuția, mai întîi ipotetică și apoi faptică, a valorilor globale și îndeosebi defalcate pe unitățile mari ale ciclului de pregătire (perioade și etape) și mai cu seamă pe cele mici (ciclurile săptămînale și lecțiile de antrenament individualizate). Practic, o primă analiză vizează cantitatea de timp afectată pregătirii, una dintre ipotezele de bază care a prefigurat-o în tot intervalul 1973—1976. Cele 1 000—1 200 ore destinate pregătirii, care reprezentau aproape o dublare față de valorile intervalelor olimpice, anterioare, au constituit fără îndoială un factor de progres al performanțelor anului 1976. Datele cercetărilor noastre, așa cum rezultă din

*) Articolul reprezintă concluziile lucrării cu același titlu prezentate, in extenso, în cadrul consfătuirii metodico-științifice de la București din luna martie, 1977.

comunicările colaboratorilor noștri făcute în secțiile diferențiate pe profil de efort, arată însă că puține loturi le-au atins și că în unele situații deși cifrele s-au realizat nici un sportiv nu le-a îndeplinit, datorită unor absențe mai mult sau mai puțin motivate (scrimă-floretă masculin).

Prin urmare, **una dintre cauzele pentru care rezultatele nu au impus mai mulți din sportivii noștri la Montreal este aceea a timpului insuficient afectat unei pregătiri atente și total angajante.**

Timpul rămîne unul dintre parametrii de bază ai antrenamentului modern și de aceea risipa lui de-a lungul unei cariere sportive sau al unui interval olimpic afectează profund și de cele mai multe ori ireversibil valoarea performanței maxime. Sportivii din R. D. Germană au o mare disciplină în pregătire, anularea unui singur antrenament, fie chiar profund explicată, creează probleme extrem de complicate organului de decizie.

Din acest punct de vedere, un număr sporit de antrenori și mai ales de sportivi olimpici manifestă o prea mare labilitate atît în respectarea programului de antrenament, cît și al mutării lui (nu întotdeauna în favoarea varietății mediului ambiant).

Evident, avem de-a face cu o problemă mai întîi de ordin **educativ** și apoi de ordin **conceptual** (pentru că cele 1 000—1 200 ore de pregătire au întîmpinat prea multe rezistențe în momentul stabilirii lor ca cifră de plan). **Latura calitativă** a valorificării optime a timpului a constituit-o asigurarea **densității motrice funcționale** a lecției de antrenament. Calculul acesteia a demonstrat că important este nu să realizezi o cifră de record de zile, lecții și ore de antrenamente, ci cum o realizezi, adică **cu ce intensitate** pe unitatea de timp. Desigur, în această direcție profilul efortului, topica antrenamentului prezintă palete largi care mai de care mai diverse. Dar pentru oricare dintre ele există o densitate optimă (nu numai efectuarea exercițiilor dar și intensitatea cu care le realizează), care variază desigur de la o etapă de pregătire la alta și, uneori de la un ciclu săptămînal la altul. Și în această direcție majoritatea sportivilor olimpici nu au realizat valorile necesare. Avem în vedere nu numai cotele înalte ale acestor densități dar, și mai cu seamă, repetabilitatea lor în timp, eșalonarea lor rațională în interiorul planificării. În acest sens, echipajele feminine de canotaj, atleții Gheorghe Ghipu și Gheorghe Cefan sînt exemple elocvente, pentru că deși au avut o pregătire dură, care presupune densități crescute, dar insuficient de repetate, n-au confirmat în concursul olimpic. Prin valori necesare, înțelegînd de fiecare dată atît **maximumul** lor (în momentul de pregătire a stărilor de supercompensare), cît și **raționalul** lor (frecvența, intensitatea, intervalele dintre ele și durata lor).

1.6. Problematica mijloacelor reprezintă poate domeniul care a beneficiat cel mai mult în urma cercetării respective. Rezolvările sînt mai generoase, din păcate, în sfera teoreticului dar și practica loturilor olimpice a înregistrat un evident salt în planul sistematizării, simplificării și valorificării lor eficiente.

Mai întîi, operația de inventariere a surprins în fiecare probă sportivă o cantitate mare de mijloace, adunate pe cale empirică și intrate tradițional în pregătire. Ipoteza de lucru care a urmărit o **standardizare a efortului** a impus **soluția simplificării,** a păstrării celor care au o eficiență nemijlocită și cît mai hotărîtoare în definitivarea performanței planificate. În această privință, cercetarea a parcurs cîteva etape. **Prima** a constituit-o stabilirea raportului matematic între valoarea mijlocului (măsurabilă temporal și spațial) și a performanței finale. Mijloacele care s-au dovedit că au un coeficient de corelație mare cu performanța au fost păstrate, celelalte au fost scoase sau foarte rar folosite în anumite etape mai puțin semnificative pentru pregătire. Efectul gîndirii în planul teoreticului a fost spectaculos, mai puțin însă în cel al performanței concrete. Desigur, avem în vedere și probele în care s-au aplicat — sprint și triplusalt, care prezintă un grad de dificultate sporit. În orice caz, reducerea de la 99 de mijloace inventariate în pregătire mai întîi la 50 și apoi la 11 (V. Dumitrescu) într-o probă de alergare (pe baza acestui coeficient de corelație între mijloc și rezultatul planificat și chiar între mijloacele respective) a contribuit la sistematizarea și raționalizarea pregătirii realizate astăzi în atletism, canotaj, cu posibilități mari de valorificare în unele probe de caiac-canoe, de ciclism, de biatlon. Un alt efect apreciabil îl înregistrăm în planul principiilor de antrenament și de evidența lui. Pînă la această rezolvare, norma de control trebuia să rezulte din acțiunea cumulată a unei pregătiri complexe, proces destul de ambiguu,

pentru că nu se cunoștea contribuția fiecărui mijloc în parte (nu se exclude chiar și posibilitatea interferențelor). În viziunea nouă, mijlocul validat corelant devine o normă de control, un mijloc în sine (pentru că are o semnificație bine stabilită). Considerăm că, în această accepțiune, eficiența procesului crește, economia procesului sporește și timpul afectat pregătirii se scurtează (lăsîndu-l disponibil pentru alte elemente ale pregătirii). O astfel de aplicare am întîlnit-o în pregătirea loturilor de canotaj în momentele dirijării formei sportive, prin stabilirea raportului matematic între cifrele mijloacelor principale (devenite norme de control) și performanțele scontate (C. Răduț).

A doua etapă a fost aceea a stabilirii unor alte raporturi, intitulate de noi **de solicitare** și **de utilitate** între mijloc și performanță. O astfel de gîndire a fost preluată din teoria jocurilor și comportamentului economic, după **metoda von Neumann-Morgenstern,** care ne-a împrumutat doar formulele de calcul. Ipoteza, confirmată de experiment, ne-a convins că orice mijloc de antrenament presupune un anumit grad de solicitare față de organismul sportivului, care determină reacții diferite însă întotdeauna adecvate excitantului (de exemplu : reacția cardiacă) ; de asemenea, mijloacele alese au o structură proprie care, în raport cu cea a procedeului tehnic efectuat în concurs, prezintă o anumită antologie sau similitudine ; în sfîrșit, orice mijloc de antrenament specific prezintă o dublă solicitare structurală și funcțională, după cum orice mijloc nespecific (din punct de vedere structural), cum este cel de pregătire fizică generală, are doar o legătură funcțională.

Gradul de solicitare a fost stabilit pe baza frecvenței cardiace provocate de efectuarea principalelor mijloace printr-o execuție în tempo de 4/4 (maximum de posibilitate). În acest fel, fiecare mijloc obține o expresie cifrică, denumită **coeficient de solicitare** (de intensitate), stabilit în funcție de cele mai intense solicitări înregistrate în concursul principal al ciclului anual. Pe baza valorii cifrice se stabilește un clasament al mijloacelor după acest criteriu, precum și coeficientul de solicitare al fiecărui mijloc.

După acest clasament am elaborat altul, al **utilității** (rezultat din legătura structurală a mijlocului cu gestul motric din concurs) cu ajutorul matricei de comparație în care fiecare mijloc este comparat cu fiecare dintre cele 18 mijloace. Cele care întrunesc cel mai mare număr de semne pozitive (+) corespund specificității elementelor și procedeelor tehnice ale probei. Valorile de corecție (diferențele de utilitate a mijloacelor) ale specificității sînt date de numărul semnelor negative (un semn „—" corespunde unei corecții $\approx$, egale cu „—3" din valoarea 100, iar un semn „0" unei corecții $\approx$ de „—1,5") și al zerourilor atunci cînd există o echivalență între două mijloace din punct de vedere structural.

Din **produsul ambilor coeficienți** (de solicitare și de utilitate) se poate obține **coeficientul global de eficiență** (ç), potrivit căruia un mijloc cu coeficientul de solicitare foarte ridicat, dar cu cel de utilitate foarte coborît (în ierarhia clasamentelor), are o valoare medie și ca atare o anumită folosință în economia metodologiei antrenamentului în lupte.

A treia etapă a fost aceea a grupării mijloacelor după efectul pe care îl provoacă în planul capacității de efort. Astfel, am diferențiat mijloace care dezvoltă **capacitatea de efort aerob, capacitatea de efort anaerob și mixt.** O astfel de gîndire s-a dovedit propice pentru probe sportive bazate îndeosebi pe rezistență (din semifond, canotaj, caiac-canoe etc.), fără complicații mari date de structurile complexe ale gestului motric din concurs și fără implicații rezultate din aspectele tactice ale pregătirii pentru acesta.

Așadar, rezultă o metodologie mult mai amplă și mai diferențiată a folosirii mijloacelor, cu rezonanțe multiple asupra standardizării și raționalizării antrenamentului, care operează nu numai în planul conținutului (cum se considera rezolvată problema cu cinci ani în urmă), ci și în cel al dinamicii efortului (al conținutului în acțiune). O astfel de abordare, de asemenea, nu anulează grupajul fundamental al mijloacelor pe factori de antrenament (fizic, tehnic și tactic) care rămîn niște linii generale de orientare a antrenamentului. Valabilitatea unei astfel de categorii mari de mijloace este confirmată atît de soluția coeficienților de solicitare și de utilitate, cît și de cea dată de puterea de influențare a unei capacități de efort sau a alteia ; acestea reușesc o mai bună departajare a mijloacelor în domeniile **pregătirii generale și specifice** și o mai corectă ierarhizare a lor în interiorul acestor componente pe care practica loturilor olimpice le reactualizează și le reconsideră. **Oricît s-ar specializa procesul de antre-**

nament și oricît de înaltă ar fi performanța, pregătirea generală (mai corect spus motrică decît fizică) **nu numai că nu dispare din economia lui, dar își mărește participarea în unele etape și perioade ale ciclului anual.** Abordarea mijloacelor din punctele de vedere amintite a determinat efecte (cum arătam anterior) în planul dozării eforturilor, al precizării și apariției unor metodologii noi de lucru, al rezolvării unor probleme privind graficul intensității lucrului, atît de dificil de „prins" într-o gîndire teoretică și practică concretă.

1.7. Consecința realizării mijloacelor a constituit-o **perfecționarea tehnologiei și metodologiei de întocmire și desfășurare a ciclului săptămînal de pregătire,** unitate fundamentală ca importanță în economia ciclului anual. Cunoscîndu-se, pe plan complex, valoarea mijlocului (solicitare, utilitate, profil al capacității de efort, raport matematic cu obiectivul final), s-au putut elabora (cu tendință de standardizare) tipuri de lecții a căror eficiență este astfel bine stabilită (în planul volumului, intensității, densității și structurilor). Selecționarea acestor lecții se face în funcție de numărul ciclului săptămînal (din șirul celor incluse în planul anual, de profilul său (gradul de asemănare sau de depărtare de tipul de efort avut în concurs), de etapa sau perioada în care ne situăm. Foarte edificator în acest sens este așa-zisul **model sintetic** (C. Răduț) al ciclului săptămînal folosit în canotajul masculin înainte de campionatul mondial din 1975, în care sînt cuprinse zece lecții de antrenament profilate pe cinci tipuri de rezistență, în aluri diferite, preponderent apropiate de cea din concursul imediat următor (peste două săptămîni). Metodologia modelului indică ponderea acestor tipuri de lecții în ciclul respectiv, cadența vîslirii, frecvența cardiacă rezultată din aplicarea lor corectă, tipul de energogeneză, intensitatea efortului și efectele biologice globale.

Consecința teoretică și practică a unei astfel de rezolvări duce la prefigurarea fiecărui ciclu săptămînal din suita celor 40—48, cîte se includ într-un ciclu anual, conceput pe baza exigențelor pregătirii olimpice. Modelarea, în acest fel, poate să ducă la previziunea, pînă la cele mai mici detalii, a unei pregătiri obiective, nominalizate, care trebuie să furnizeze doar datele obținute ale indicatorilor pentru a constata cotele și dinamica lor continuă, în funcție de care se poate stabili o judecată de valoare și concretă. De aici și pînă la prelucrarea electronică a unei astfel de informații nu mai este decît un pas (care depinde în această fază mai mult de dotare decît de calitatea concepției de lucru). În acest caz, prelucrarea acestei surse de informații capătă o mare operativitate și exactitate, pe baza cărora se pot stabili direcțiile de acționare în dirijarea permanentă și la intervale scurte a întregii metodologii de antrenament. Desigur, operația de punere la punct a inventarului de indicatori, a metodelor de obiectivizare și estimare corectă și eficienței lor continuă. În prezent, constatăm o diversitate prea mare între aceste inventare mai puțin din punctul de vedere al nomenclatorului lor, dar evidentă sub aspectul numărului lor. De exemplu, în canotaj (C. Răduț) se consemnează, după prima operație de simplificare, 268 de indicatori (față de 373, din care s-au eliminat pentru lipsă de semnificație 105). Evident, dimensiunea acestor deosebiri se explică prin diversivitatea proceselor de pregătire, dar și prin viziunea cercetătorului asupra problematicii. Concret, în inventarul indicatorilor din canotaj, 39 sînt destinați profilului morfologic al sportivilor, categorie de indicatori care lipsește din cel prezent in extenso în lucrare care, de fapt, se explică și prin aceea că în probele de semifond aspectele de ordin morfologic sînt mai puțin importante și oricum mai puțín diversificate decît în canotaj.

1.8. Ordonarea și valcrificarea de o asemenea manieră a datelor tuturor indicatorilor de-a lungul întregului proces metodologic permit stabilirea de relații obiective între ei, între categoriile lui mari, inclusiv cele cunoscute tradițional sub denumirea de factori ai antrenamentului. Aceste corelări pot fi calculate la nivelul fiecărui ciclu săptămînal, al fiecărei etape și perioade ale ciclului anal (din care rezultă de fapt și structura lui generală de **monocilu, biciclu** sau **multiciclu** — cum se constată la majoritatea probelor, ca urmare a prelungirii calendarului internațional pe o durată tot mai mare a calendarului astronomic). În baza acestor sinteze am putut constata mai mult confuzia care însoțește folosirea noțiunilor de **atacare simultană sau succesivă a factorilor de antrenament.** Practic, există totuși **o succesiune** a mijloacelor, impusă de ordinea didactică pe care o reclamă orice lecție de antrenament. Concret, există lecții cu un profil exclusiv de folosire a mijloacelor de pregătire generală.

Simultaneitatea rezultă însă din faptul că în marea majoritate a ciclurilor săptămînale se găsesc mijloace de toate profilurile (specifice și generale), însă în ponderi diferite determinate de graficul prezumtiv al formei sportive, de apropierea sau depărtarea lor de concursurile de bază ale calendarului sportiv.

1.9. Alcătuirea inventarului indicatorilor nu reprezintă încheierea operației de modelare a antrenamentului. El este o parte importantă a modelului, dar nu se identifică absolut cu el. **Inventarul devine un instrument indispensabil al modelării** pentru că el conține valorile globale sau intermediare ale indicatorilor care compun un proces de antrenament, dar nu le prezintă pe cele de detaliu, pe cele analitice și, cel mai important, modul în care ele se combină, se determină reciproc pentru a vedea care sînt **zonele criteriale** în funcție de care se pot estima **intrarea și menținerea sportivului în forma sa maximă** (rezultate nu numai la nivelul probelor de control și al performanțelor ce se repetă, dar și din cel al puterii de sugestie pe care o conține citirea în comun atît a datelor metodologice, cît și a celor biologice și psihice), **care este stabilitatea și linia de progresie a acesteia** (rezultate din graficul evoluției și al platourilor, la anumite niveluri ale acestor valori).

În această privință, cercetarea noastră a reliefat o serie de situații care permit o abordare mult mai concisă a graficului ipotetic al formei sportive, fără însă a putea pretinde că a dezvăluit toate tainele mai mult ale obținerii ei (în care avem certitudini), decît cele ale menținerii și evidențierii ei la momentul suprem al ciclului de pregătire. Continuarea ei va aduce lămuriri și claritate și în această problemă cheie a antrenamentului sportiv modern.

1.10. Consistența informației biologice și psihice este mult mai mare decît cea pe care teoria și practica din țara noastră, în acest domeniu, au avut-o anterior acestei experiențe logitudinale de cercetare.

— **În plan biologic** ea este mai mult de natură cardiorespiratorie și neuromusculară, poate și pentru că reprezintă o reactivitate mai accesibilă (datorită tehnologiei de înregistrare), dar și mai imediată ca manifestare. Însă acest tip de informație rămîne incomparabil mai puțin edificatorie față de cea metodologică pentru că, spre deosebire de aceasta din urmă, care este diurnă, ea se culege la intervale uneori prea largi pentru a putea oferi încă substanța sigură a unei modelări biologice. Putem vorbi, în clipa de față, doar de **schițarea modelării reactivității biologice** (limitată pe anumite aparate și sisteme) și de posibilitatea insuficientă a corelării riguroase a acesteia cu valorile modelului de pregătire. Or, calitatea modelării pregătirii depinde în mod obiectiv necesar de calitatea și puterea de acoperire a modelului biologic. Această precizare arată importanța continuării cercetării și a completării ei în zonele încă suficient de bătătorite.

— **În plan psihologic** s-a făcut un pas suficient de promițător în determinarea factorilor de personalitate cu sferă largă în conținut (de exemplu activitatea, motivația, capacitățile intelectuale, senzoriale etc., cu aport diferențiat în funcție de sportivi). De la acești factori cu sferă largă s-a trecut la depistarea celor cu sferă mai restrînsă, dar cu un conținut mai bine (de exemplu, din cadrul afectivității — emoțiile și stabilitatea emoțională, al motivației — cele de natură internă și externă) determinate ca dimensiuni, de specificul sportivilor respectivi. Astfel, se ajunge în final la stabilirea parametrilor și factorilor de personalitate ce au o contribuție substanțială în reușita sportivului în proba sa de specializare. Ca urmare a acestui prim pas, s-a putut constata că unii parametri psihici semnificativi pentru o anumită ramură sau probă sportivă sînt indiferenți pentru altele sau au o contribuție doar medie. În felul acesta, psihologia sportivă a coborît la realitățile probelor sportive și de acolo s-a apropiat de individualitatea sportivului care arată cît este de necesar să fie cunoscută și pe acest plan atît de delicat și de ascuns.

2. Modelele de pregătire realizate de noi în lumina acestor cercetări au avut partea lor de contribuție la obținerea unor rezultate de prestigiu la Jocurile Olimpice din 1976. Din totalul sportivilor, celor 13 probe din 8 ramuri sportive, cît s-au constituit subiecții cercetării noastre, au făcut deplasarea la Jocurile Olimpice de la Montreal 93 de sportivi (56% din totalul delegației); ei au obținut 10 medalii (37% din total), din care doar 4 de argint și restul de bronz, totalizînd 65 de puncte (37% din totalul pus în joc). Prin urmare, nu s-a realizat nici o medalie de aur, rezultat care nu poate să acorde un calificativ superior cercetării, chiar dacă locul ei în ierarhia factorilor determinanți ai

performanțelor înalte nu este suficient de bine stabilit sau concluziile sale nu au fost preluate în totalitate de conducerile tehnice. În această direcție, trebuie să cultivăm ideea că o tehnologie sau o metodologie se preiau integral și onest în momentul în care își dovedesc valoarea nu numai teoretică, dar și practică. Din acest punct de vedere, concluzia critică pe care am formulat-o la momentul potrivit privind nivelul și incidența formei sportive cu datele de desfășurare a concursurilor esențiale ale ciclului olimpic este edificatoare.

3. Pe baza acestor concluzii am elaborat, pentru toate aceste probe sportive în care avem adunate și sistematizate atîtea informații, modelele de concurs și de pregătire pentru Jocurile Olimpice din 1980. Pe baza unor rate de creștere și progresie înregistrate în intervalul olimpic anterior (1973—1976) și a valorilor obiective consemnate la Montreal s-au schițat modelele de performanță care reclamă anumite modele morfologice, funcționale, motrice și de pregătire pe care trebuie să le definitivăm an de an, pe măsură ce ne apropiem de marele eveniment sportiv. El rămîne și pentru cercetarea științifică, indiferent unde s-ar situa, un examen al maturității sale măsurate prin eficiența ei teoretică și mai cu seamă practică.

A. NICU : Efficience théorique et pratique de la recherche scientifique dans le domaine de l'entraînement des sélections sportives

L'auteur, directeur du Centre de Recherches Scientifiques pour l'éducation physique et le sport, présente les conclusions d'une analyse de la manière dont a été effectuée la recherche scientifique dans le cadre des entraînements des sélections sportives qui se préparaient pour la participation aux Jeux Olympiques de Montréal, et des résultats pratiques obtenus.

La recherche a été effectuée en trois étapes : la première — établissement du rapport mathématique entre la valeur des moyens utilisés et les performances finales ; la seconde — établissement des rapports de sollicitation et d'utilité entre les moyens et les performances ; la troisième — le groupage des moyens selon l'effet qu'ils provoquent dans le plan de la capacité d'effort.

De même, ont été analysées et interprétées des données d'ordre biologique et psychologique.

A. NICU : Theoretical and Practical Efficiency of Scientific Research in the Training of Sporting Teams

The author, who is Director of the Scientific Research Centre for Physical Education and Sports, reaches a number of conclusions following a survey in the way in which scientific research should be conducted in the training activities of the Romanian teams preparing for participation in the Montreal Olympics. He also presents the practical results he obtained.

The experiment he made unfolded along three phases : 1) the establishment of a mathematical ratio between the means resorted to and the final performances ; 2) the establishment of ratios of strain and usefulness between means and performances ; 3) the classification of means according to effects on the capacity to strain and stress.

The author also examined and interpreted biological and psychological data.

Educaţia fizică şi sportul în învăţământ

EXERCIŢII CU BENZI ELASTICE*)

Prof. VCTORIA GHIŞOIU
Şcoala generală nr. 26

Pregătirea fizică a elevilor, în vederea executării activităţilor din practica productivă, trebuie să asigure, pe lîngă indici sporiţi de efort specific, tocmai nivelul de dezvoltare şi pregătire corespunzător, ţinînd seama de unele diferenţieri în comparaţie cu elevii din liceele de cultură generală.

Principala sarcină a educaţiei fizice în liceele industriale constă în ridicarea nivelului de dezvoltare a capacităţii fizice, adică motricitate elementară şi capacitate de efort prin care se efectuează o activitate fizică susţinută intensiv.

La Liceul industrial de mecanică, practica productivă a elevilor din anul I A se desfăşoară pe baza anumitor operaţiuni tehnologice şi profiluri pentru atelierul de lăcătuşerie.

Acestea, în ordinea apariţiei lor în procesul tehnologic, se referă la : alegerea, îndreptarea şi trasarea materialului, tăierea lui cu foarfeca pentru metal, dalta şi fierăstrăul (bomfaier), pilirea pe profil plan, convex sau sferic, controlul dimensiunilor, găurirea cu maşini manuale sau electrice, filetarea interioară-exterioară, nituirea, lipirea, sudarea, verificarea cotelor, după fişa tehnologică etc.

Majoritatea acestor operaţiuni, specificul activităţii productive a elevilor din licee industriale de mecanică, solicită forţă şi îndemînare, ceea ce justifică folosirea, în lecţiile de educaţie fizică, a **benzilor elastice** pentru dezvoltarea motrică, întărirea musculaturii şi articulaţiilor, ameliorarea adaptării organismului la efort.

Menţionăm simplitatea condiţiilor în organizarea acestei activităţi deosebit de eficientă, confecţionarea benzilor elastice cu mijloace accesibile, din camere auto uzate.

Dimensiunile (2 m lungime şi 4—5 cm lăţime) şi elasticitatea benzilor permit lucrul de tracţiune, individual şi în perechi, cu diverse moduri de apucare, în diferite formaţii.

*) Lecţie experimentală la anul I A, clasă a Liceului „Spiru Haret" afiliată pe lîngă Şcoala generală nr. 26.

Exercițiul 1

— Pe perechi în jurul sălii, alergare cu banda elastică înhămată pe ceafă și sub axilă la unul din executanți, celălalt apucînd banda de cele două capete (fig. 1).

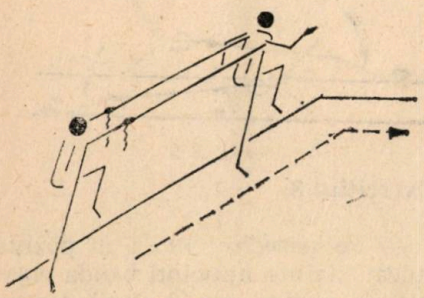


Fig. 1

Exercițiul 2

— Pe perechi de-a latul sălii, executantul fiind ghemuit cu banda elastică înhămată sare succesiv înainte, iar partenerul opune rezistență prin tracțiuni înapoi (fig. 2).

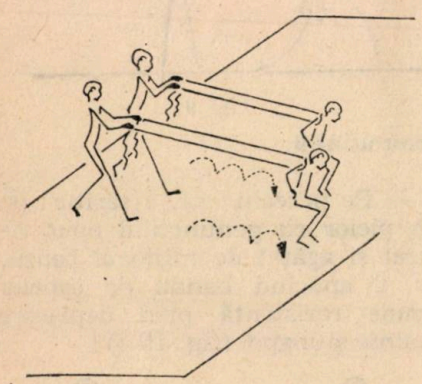


Fig. 2

Exercițiul 3

— În coloană de gimnastică pe două linii față în față, apucarea benzii de cîte un capăt, executîndu-se numărul 1 — ghemuit cu mîinile la piept flexînd brațele, nr. 2 — ridicare pe vîrf cu brațele sus (fig. 3).

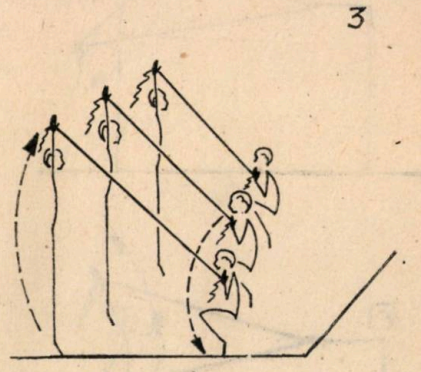


Fig. 3

Exercițiile 4, 5, 6

— Prin apucare diferită : nr. 1 de mijlocul benzii elastice, la lărgimea umerilor opunînd rezistență, nr. 2 stînd cu brațele înainte execută : în 2 timpi depărtarea brațelor lateral, cu arcuire (fig. 4), la timpii 3—4 balans în sens opus al brațelor, unul sus celălalt jos cu arcuire (fig. 5), la timpii 5—6 balans cu schimbarea brațelor (fig. 6), la timpii 7—8 flexarea brațelor cu mîini la piept (fig 7).

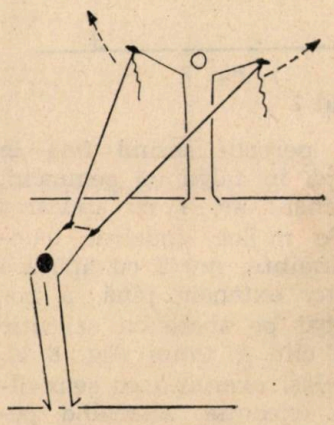


Fig. 4

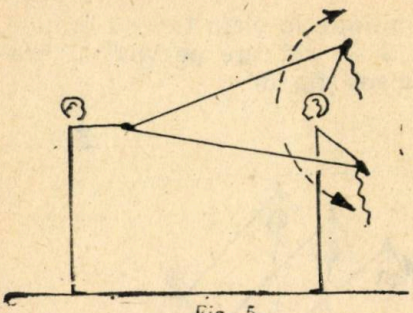


Fig. 5

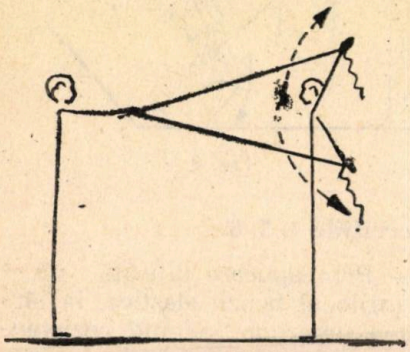


Fig. 6

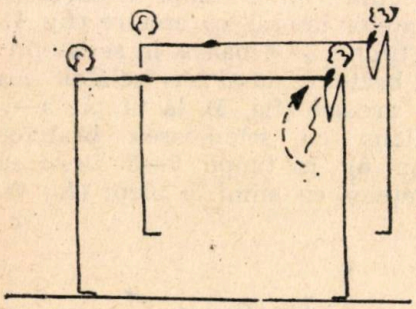


Fig. 7

Exercițiul 7

— Pe perechi șezînd față în față, talpă în talpă cu genunchii bine întinși : nr. 1 cu apucarea benzii de mijloc, îndoirea trunchiului înainte, nr. 2 cu apucare de capete, extensie pînă la poziția culcat pe spate cu execuție lentă în cîte 4 timpi (fig. 8 a).

— Același exercițiu cu sens diferit de execuție, alternînd perechile (fig. 8 b).

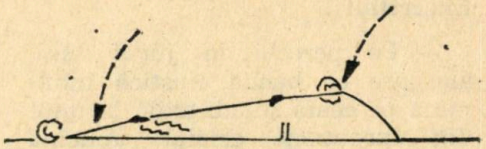


Fig. 8 a

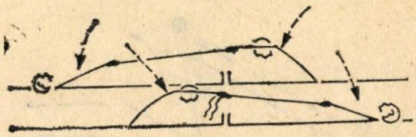


Fig. 8 b

Exercițiul 8

— Pe perechi : nr. 1 în poziția culcat înainte apucînd banda elastică de mijloc, nr. 2 stînd depărtat înapoi (în dreptul gleznelor partenerului), prin tracțiuni de capetele benzii, ridicarea celui culcat în 2 timpi în extensie și revenire (fig. 9).

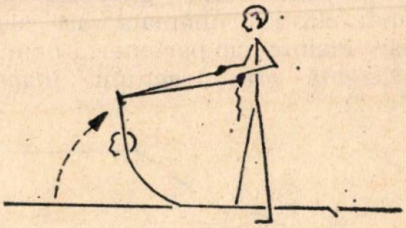


Fig. 9

Exercițiul 9

— Pe perechi : nr. 1 sărituri pe un picior cu genunchiul opus ridicat și agățat de mijlocul benzii, nr. 2 apucînd banda de capete, opune rezistență prin deplasare înainte și înapoi (fig. 10 a) ;

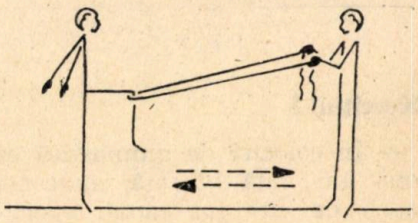


Fig. 10 a

— Pe perechi față în față cu cîte un genunchi reciproc agățat de banda înnodată sărituri pe piciorul liber cu deplasare în cerc (fig. 10 b).

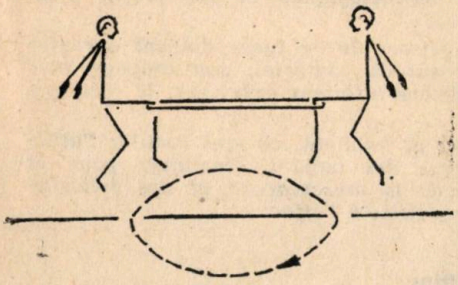


Fig. 10 b

Exercițiul 10

— La fiecare pereche cîte 2 benzi apucate de capete, cu brațele lateral în jos, ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral în sus (fig. 11).

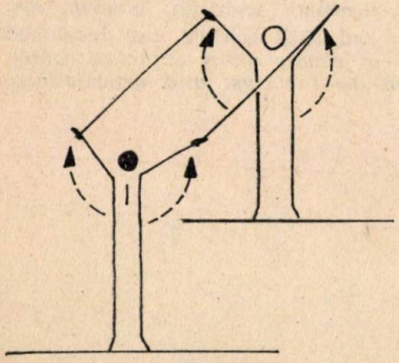


Fig. 11

Exercițiul 11

— Cîte 4 executanți, 2 stînd față în față apucînd benzile de capete întinse paralel într-o „plasă" la nivelul pieptului, ceilalți 2 stînd cu pieptul aproape de „plasă" și brațele sus, coboară brațele relaxate în „plasă" (fig. 12).

Exercițiul 12

— Pe perechi stînd ghemuit față în față ținînd benzile în „plasă", ceilalți 2 coborîrea picioarelor relaxate din stînd pe omoplați în „plasă" (fig. 13).

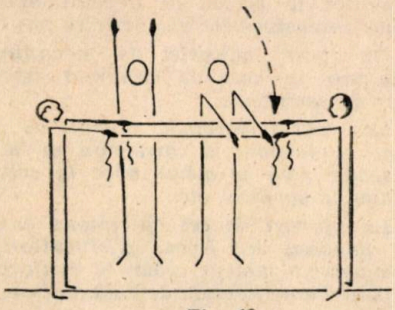


Fig. 12

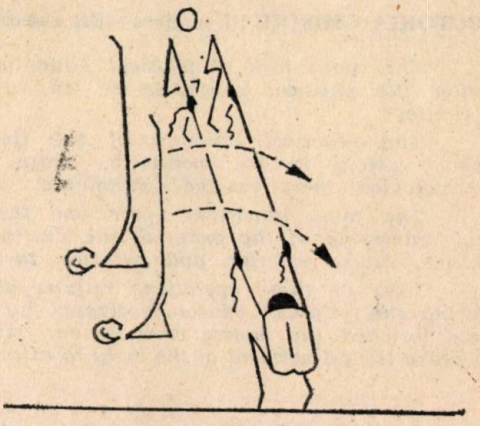


Fig. 13

Joc (Bandă rulantă)

— Pe 2 linii față în față, perechile ținînd întinsă cîte o bandă, cu brațele sus, ridicare succesiv cîte o pereche de la un capăt al șirului și alergare cu brațele sus prin tracțiunea benzii respective pe deasupra capetelor celor ghemuiți, cu refacerea formației în partea opusă (fig. 14).

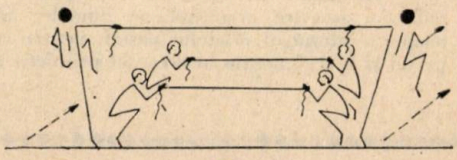


Fig. 14

VICTORIA GHIȘOIU : Exercices avec des bandes élastiques

La tâche principale de l'éducation physique dans les lycées industriels est d'augmenter le niveau de développement de la capacité physique, pour pouvoir effectuer intensivement une activité physique soutenue.

An lycée industriel de mécanique, la pratique productive des élèves se déroule sur la base de certaines opérations technologiques et des profils pour l'atelier de serrurerie.

Les plus importantes opérations que les élèves de ce lycée doivent exécuter seraient : l'élection, la correction et le tracement du matériel, son coupage avec des ciseaux pour le métal, avec la scie, le filetage intérieur-extérieur, le rivetage, le collage, la soudure, etc.

La plupart de ces opérations exige force et habileté, ce qui justifie l'utilisation pendant les leçons d'éducation physique des bandes élastiques pour le développement moteur, pour lè renforcement de la musculature et des articulations, pour l'amélioration de l'adaptation de l'organisme á l'effort.

VICTORIA GHIȘOIU : Exercises with Elastic Strips

The main task of physical education in industrial high schools is to develop the physical capacities so as to enable intensively sustained physical activities.

The practical activities of the pupils of the mechanics industrial high school unfold in the locksmith, shops where the pupils perform numerous technological operations and components.

The most important operations the pupils carry out are : the selection, and redressing of the material, the cutting of the material (with special scissors, chisels, saws), interior, and exterior threading, rivetting, welding, glueing, etc.

Most of these operations require strength, and skill which are developed during the physical education classes by means of elastic strip exercises which help forward the motive development, strengthen the muscles, and articulations, improve the adjustment of the body to efforts.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

DINAMICA EFORTULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ*)

Lucrarea face parte dintr-o cercetare științifică mai amplă, care caută să surprindă atît longitudinal, cît și transversal unele modificări fiziologice la elevii de diferite vîrste biologice, de-a lungul unui an școlar.

Prin prezenta comunicare se aduc în discuție doar aspectele cardiovasculare reieșite în primul an de cercetare din cei 4 ani, durata pe care se întinde întreaga investigație.

MATERIAL ȘI METODĂ

S-au luat în studiu elevii claselor I, a V-a și a IX-a ale unor școli pilot ale I.E.F.S.-ului, în total 80 de elevi, cărora li s-au determinat înainte și după lecția de educație fizică tensiunea arterială, frecvența cardiacă și pe baza acestora debitul sistolic și debitul cardiac.

Ultimii doi parametri au fost calculați după formula clinică a lui Liljestrand-Zancer : DS = TA. dif × 100/TA medie, DC = DS × × FC ; formule care dau o eroare de 10% a parametrilor cercetați, după cum arată autorii. Este o eroare care o mai întîlnim și în determinarea altor parametri folosiți în cercetări.

Datele au fost calculate pentru clasele I și a V-a la toți elevii, indiferent de sex, iar la clasele a IX-a pentru fiecare sex în parte, la toate cele 3 etape (trimestre ale anului școlar).

Rezultatelor prezentate în tabel li s-au calculat media aritmetică, abaterea standard și coeficientul de variabilitate.

INTERPRETAREA DATELOR

De la început trebuie arătat că literatura de specialitate nu este deosebit de bogată în date obținute în lecția de educație fizică, iar acele date existente sînt comparabile întru totul, dat fiind conținutul foarte diferit al efortului din lecția de educație fizică.

Rezultă că la ora actuală nu există valori etalon de referință cu care se pot compara rezultatele noastre. De aceea și interpretarea datelor noastre are în vedere mai mult evoluția lor dinamică în decursul anului școlar.

Astfel, în ceea ce privește **tensiunea arterială,** valorile **de repaus** se află în general la toate clasele cercetate în limite normale, cu observația că între cl. I și a V-a, diferențele se estompează spre sfîrșitul anului școlar, mai ales în ceea ce privește maxima.

După efort, valorile se modifică corespunzător la toate cele 3 etape, fiind mai mari decît în literatura de specialitate (minima la dublu).

Semnalăm ca un factor comun valoarea tensiunii minime, mai mare ca în literatură, ceea ce pune probleme asupra adaptării la efortul din lecția de educație fizică a elevilor.

Și problema adaptării la efortul din lecție este mai evidentă pentru fete, iar la acestea, cu cît sînt mai mari (clasa a IX-a).

Frecvența cardiacă ne relevă o serie de date interesante. Astfel **valorile de repaus** sînt ușor crescute față de cele din literatură,

*) Colectiv de autori : lectori dr. E. Avramoff, lector dr. E. Portărescu, asistent C. Bota, asistent dr. Z. Demetrescu, asistent dr. V. Nicolaescu, asistent dr. D. Gavrilescu.

INDICI CERCETAȚI		TENSIUNEA ARTERIALĂ mm Hg			FRECVENȚA CARDIACĂ cicli/s			DEBITUL SISTOLIC ml			DEBITUL CARDIAC l/minut		
CLASE	Moment	Trimestrul			Trimestrul			Trimestrul			Trimestrul		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
CLASA I	IE	70-50	99-55	100-56	84	84	101	41,9	53	53,7	3,4	4,3	5,4
mixt	DE	100-62	110-59	105-59	132	132	140	49,3	60	55,5	6,2	7,3	8
CLASA aV-a	IE	103-69	105-70	106-66	90	95	90	49,2	48	45,6	4,5	4,3	4,8
mixt	DE	126-58	132-76	132-66	104	124	109	79,4	54	65,7	8,4	6,7	7,1
CLASA aIX-a	IE	116-73	129-75	115-65	84	80	80	45,6	52	56,5	3,8	4,2	4,2
fete	DE	138-69	144-83	141-82	120	123	111	66,5	54	76,5	7,9	6,4	8,4
CLASA aIX-a	IE	120-66	126-68	126-69	82	85	78	58,4	59	58,8	4,6	5	46
băieți	DE	144-65	146-66	159-62	119	105	144	73,8	76	86,8	8,8	8	12,8

la clasele I și V, la clasa I avînd tendința să crească spre sfîrșitul anului școlar, iar la clasa a IX-a băieți să scadă. La clasele a V-a și a IX-a fete valorile sînt constante în cele 3 determinări.

După efort, apare ca foarte interesant faptul că la clasele mici (I și V) valorile sînt net mai mari decît în repaus, diferențele fiind mai mari chiar decît la clasele mari în unele cazuri și doar clasele a V-a și a IX-a fete prezintă o reacție mai omogenă între repaus-efort de-a lungul anului.

Corespunzător cu aceste date, vor apărea și evoluția debitului sistolic și cardiac.

Astfel, **debitul sistolic,** în repaus, în timp ce la clasele I și a IX-a fete este mai mic decît în literatură, dar are tendință să crească spre sfîrșitul anului, la clasa a V-a situația este inversă.

La clasa a IX-a băieți valorile sînt constante de-a lungul anului. Dar mai semnalăm că între clasele I și a V-a valorile de repaus și de efort sînt în etapele a II-a și a III-a în favoarea clasei I ceea ce pare explicabil în cercetarea noastră, dar pe plan general al adaptării cardiovasculare la efortul din ora de educație fizică este un semn de prost augur.

După efort valorile în general sînt mai mari decît le menționează literatura de specialitate, dar evoluția lor este diferită. Astfel, la clasele I și a IX-a băieții cresc în etapa a II-a și scad la clasele a V-a și a IX-a fete, pentru ca la sfîrșitul anului școlar la clasele a IX-a băieți și fete să atingă valorile cele mai mari, la clasa I și a V-a să scadă. Sînt modalități evolutive care atestă rezerve funcționale la primii și lipsa acestora la secundele.

Ultimul parametru studiat a fost **debitul cardiac.** Astfel, în general, **în repaus** valorile sînt ceva mai mari ca în literatură, iar evoluția lor în decursul anului școlar cu excepția claselor a IX-a băieți și fete care are tendința de stabilizare spre sfîrșit, clasele mici marchează creșteri.

Dar interesant este că valorile la toate clasele cercetate sînt aproximativ asemănătoare și aceasta pentru că în timp ce la clasele mici frecvența cardiacă este mai

mare, la cele mari debitul sistolic este mai mare.

După efort valorile sînt evident mai mari ca în repaus și mai mari în general ca în literatura de specialitate. Evoluția lor însă ne atrage atenția asupra faptului că doar la clasa I există o creștere liniară spre sfîrșitul anului școlar, în timp ce la celelalte clase există în etapa a II-a (trimestrul II) o scădere, ca la sfîrșit să revină uneori la valori peste cele inițiale (clasele a IX-a fete, băieți).

Desigur că aceste date și variațiile pe etape atrag atenția asupra unei modalități defectuoase de adaptare la efort.

CONCLUZII

1. Modalitatea abordată de noi pentru cercetarea adaptării cardiovasculare la efort a elevilor se impune prin simplitate și prin relațiile pe care le relevă.

2. În forma în care s-au cercetat parametrii cardiovasculari s-a putut evidenția faptul că raportat la conținutul orei de educație fizică există unele fenomene de dezadaptare la efort pe linie cardiovasculară la elevii claselor mici, în special la clasa I, în timp ce la clasele mari mai sînt rezerve nevalorificate.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A.: Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974.
2. KÜCHMEISTER E.: Diagnostic funcțional clinic. Ed. medicală, București, 1973.
3. PĂUNESCU-PODEANU A.: Ghid de date biologice. Ed. medicală. București, 1962.

E. AVRAMOFF et collab.: La dynamique de l'effort dans la leçon d'éducation physique

Dans l'ouvrage „La dynamique de l'effort dans la leçon d'éducation physique" les auteurs se sont proposés de surprendre quelques modifications physiologiques chez les élèves d'âges biologiques différents, au long d'une année scolaire. De même, les modifications physiologiques se réfèrent seulement aux aspects cardio-vasculaires apparus au cours de la première année de la recherche qui a duré 4 ans.

On a étudié les élèves des classes I, V, et IX, au total 800 élèves dont on a déterminé, avant et après la leçon d'éducation physique, la fréquence cardiaque, la tension artérielle, et, sur leur base, le débit systolique ainsi que le débit cardiaque. Les deux derniers paramètres ont été calculés selon la formule clinique de Liljestrand-Zander: DS=TA. dif × 100/TA moyenne, DC=DS×FC; formules qui donnent une erreur de 10%, erreur sensible aussi en d'autres recherches.

Une première conclusion sur les paramètres cardio-vasculaires serait celle que chez les classes petites il existerait certains phénomènes de désadaptation par rapport á l'effort sportif de la leçon, pendant que chez les classes plus avancées il existe des réserves non valorisées.

E. AVRAMOFF and Team: The Dynamics of Efforts in the Physical Education Lesson

In this article the authors concentrate on the physiological modifications undergone by pupils of various biological ages, along the school year. The latter refer anly to cardiovascular aspects occurring in the first year of research (the experiment extends over a four-year period).

The experiment was carried out with 800 pupils (I^st, V^th and IXth forms) investigating their blood pressure and heart frequency before and after the physical education class and, on this basis determining the sistolic and heart flows. The last two parameters were calculated according to the clinical formulas of Liljestrand-Zander, which allow for a 10 per cent error, also admissible with other researchers.

A first conclusion reached with cardiovascular parameters are that in the junior classes there are a few disadjustment phenomena to efforts during the lessons and that in the senior class there are reserves insufficiently turned to account.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

PSIHODIAGNOZA PERSONALITĂŢII PROFUNDE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ, PRIN TEHNICA PROIECTIVĂ „SZONDI" (I)

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru
educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

CONCEPTUL DE PERSONALITATE. PERSONALITATEA PROFUNDĂ

Personalitatea constituie un sistem dinamic hipercomplex, o dimensiune supraordonată, cu funcţie integrativ-adaptivă a omului, care presupune existenţa celorlalte dimensiuni (biologică şi fiziologică), dar care nu este nici o prelungire a lor, nici o imagine proiectivă a conţinutului acestora.

Deşi personalitatea este o structură organizată stabil prin consistenţă şi prin nivelul ridicat de integrare, ea nu-şi pierde atributul de complex dinamic. Totodată, grupul social reprezintă mediul specific de existenţă şi realizare, cadrul său natural de manifestare. Aceasta, deoarece caracteristica globală a omului rezidă în relaţiile cu semenii, cu ansamblul societăţii. În acest sens **socialul** primează faţă de **individual.**

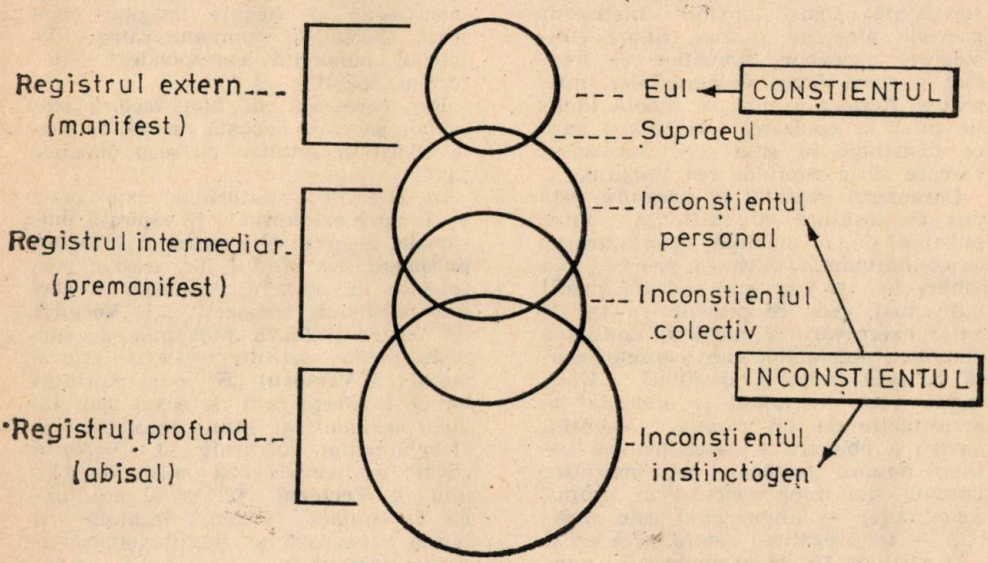
Diversitatea situaţiilor şi solicitărilor sociale condiţionează aspecte dinamice de grade şi valoare diferite în comportamentul de ansamblu ; modificări în performanţa la sarcini, modificări în atitudini şi în cadrul relaţiilor interpersonale, modificări ale sensului şi direcţiei acţiunii.

Noi, direct, nu putem cunoaşte sau aprecia structura personalităţii sportivului. Experimental, ea este ascunsă analizei directe. Ea este „intrapsihică", subiectivă şi reprezintă **conţinutul personalităţii.** Ceea ce putem cunoaşte direct şi surprinde prin analiza noastră este **forma personalităţii,** totalitatea manifestărilor sale externe, concret obiectuale, care au caracter „extrapsihic", în raport cu acel conţinut subiectiv, în sensul de apartenenţă la fiinţă, la subiectul cercetării, la individ.

La baza acestei metodologii stă capacitatea persoanei de **a proiecta** conţinutul său intrapsihic în exterior, într-o manieră globală şi specifică. Să urmărim însă, într-o manieră succintă, sintetică şi intuitivă, care sînt organizarea şi ierarhizarea personalităţii (schema 1, după Daco).

Datorită organizării ierarhice şi a relativei autonomii a substructurilor fiecărui nivel, caracterul dinamic în

Schema 1



planul intern se amplifică. Tendința spre libera realizare a motivelor primare integrate la nivel inconștient vine adesea în contradicție cu structurile de control ale conștiinței. Ca urmare, au loc o serie de fenomene specifice, cum ar fi : amînarea, refularea, reprimarea, comutarea, sublimarea, socializarea în caracter etc.

Omul zilelor noastre, sportivul zilelor noastre, tinde să subordoneze tot mai mult sfera inconștientului, în favoarea conștientului, consecință firească a multiplelor influențe de mediu social, educațional, de cunoaștere și autocunoaștere.

Nu putem nega totuși faptul că, într-o anumită măsură (deși din ce în ce mai puțin), sfera profundă, instinctogenă imprimă specific conduita sportivilor, atunci cînd este vorba de situațiile de limită, „de supraviețuire". Căci lupta acerbă, pentru întîietate, poate fi denumită, cel puțin alegoric, „de supraviețuire" (a unui record, a unui titlu olimpic cucerit, a triumfului unei echipe sau al unui individ).

În ce măsură pot fi surprinse o parte din aceste aspirații, care colorează atît de divers comportamentul sportivilor vizavi de exigențele pregătirii și competiției, vom urmări în continuare.

Evident că pentru a satisface rigorile unei asemenea tentative, dificile, complexe și atît de subtile, nu poate fi folosită orice metodă de psihodiagnostic. Din acest punct de vedere, specialiștii (Rorschach, Murray, Bellak, Stora, Cattell, Eysenck, Șchiopu, Roșca, Enăchescu, Ivana etc.) consideră că tehnica proiectivă este cea mai în măsură să releve laturile inconștientului instinctogen.

Din multitudinea metodelor proiective folosite uzual în psihodiagnostic am ales pentru această lucrare tehnica „Szondi", al cărei caracter experimental, atractiv, neimpus și atît de bogat în conținut, satisface scopul fundamental urmărit.

DESCRIEREA METODEI. PRINCIPII METODOLOGICE

Testul, propus și validat de dr. S. Szondi, face parte din categoria metodelor de sortare și alegere. Spre deosebire de multe metode de psihodiagnostic, aceasta se pretează la oricît de multe testări succesive ; timpul de execuție este minim (2—3 min.), iar instrucția este extrem de simplă. Aceste condiții au favorizat posibilitatea administrării testului la unele grupuri de sportivi străini, participanți la com-

petiții internaționale desfășurate în România.

Testul constă în alegerea spontană, de către subiect, a unor imagini care reprezintă figuri umane. Instrucția prevede alegerea a două figuri considerate agreabile, simpatice și imediat a două figuri dezagreabile, antipatice. Această sarcină se repetă identic pînă la epuizarea imaginilor, care se distribuie în șase serii succesive. Fiecare serie cuprinde opt imagini.

Caracterul evocator al acestora este pus în legătură cu existența unor pulsiuni de o anumită configurație, strict individuală. Alegerea pro (+) sau contra (—) se transcrie într-un profil individual, ceea ce permite ca în finalul examinării să poată fi analizată dinamica pulsiunilor care caracterizează în acel moment sportivul. Deci, testul poate fi folosit ca metodă de investigație de tip reactiv, esențial pentru a obiectiviza starea psihică într-un anumit moment de pregătire (înainte sau după concurs, în timpul concursului — atunci cînd este posibilă — în pregătirea centralizată etc.).

O suită de 10—15 examinări, în condiții revelatoare din punct de vedere pulsional (stări conflictuale, oboseală, deziluzii, satisfacții etc.), permite să se constituie un grafic pulsional, care **caracterizează stabil** structura pulsională (subconștientul) sportivului. Prelucrarea matematică a datelor permite obiectivizarea rezultatelor obținute, sub forma clasei pulsionale (unitate genetică, imprimată ereditar, care caracterizează tendințele subconștiente, în unitate dialectică cu influențele mediului familial dominant și ale celui social).

Subiecții investigați constituie un eșantion de sportivi și antrenori, în număr de 94, din următoarele discipline sportive : scrimă (seniori și tineret), volei (juniori), lupte libere (seniori), atletism (tineret), înot (seniori și tineret). Un eșantion de 28 de subiecți din acest efectiv îl constituie sportivi de mare performanță din U.R.S.S., Ungaria, Polonia, Italia, Franța și Cehoslovacia (spadasini și floretiști). Diagnosticul desemnat pe materialul testului se raportează la subiectul reprodus în imagine, și nu la sportiv. Deci, absența alegerii unei categorii de imagini (a unui factor pulsional în speță) sau, dimpotrivă, alegerea unui număr ridicat de poze din cadrul unei categorii constituie un indicator expresiv care atestă că anumiți factori joacă un rol însemnat în viața profundă a sportivului.

Experiența manipulării metodei la sportivi (peste 400 de profiluri) demonstrează că fiecare imagine dirijează asociațiile spontane către domeniul pulsional corespondent factorului specific.

Dar, care sînt, de fapt, factorii pulsionali pe care această metodă îi poate aduce în analiza cu scop diagnostic ?

În concepția autorului, este luată în discuție existența a 16 **aspirații pulsionale,** grupate cîte două în 8 **factori pulsionali.** La rîndul lor, aceștia, prin grupare în perechi, formează 4 **vectori pulsionali,** respectiv : 1. **Vectorul „P"** = controlează pulsiunile de surprize, afecte, sentimente, sens etic și moral ; 2. **Vectorul „S"** = al pulsiunilor de tandrețe față de sexul opus (al vieții sexuale), al lumii percepțiilor și al sublimației culturale ; 3. **Vectorul „SCH"** = controlează pulsiunile EU-ului ; 4. **Vectorul „C"** = al pulsiunilor de contact social, legătură cu lumea exterioară și simultaneitatea atenției (tabelul 1).

Atunci cînd sportivul alege (+) de 4—5—6 ori o imagine sau o respinge de tot atîtea ori (—), se notează alături de semnul respectiv și 1—2—3 semne de eclamare (! ! !), care marchează **posibilitatea existenței unui sindrom de suprasolicitare.** Cînd subiectul alege, dar și respinge (pe parcursul celor 6 serii succesive), același factor pulsional, se notează ambivalență (±), iar dacă subiectul ignoră un factor pulsional (nu-l alege niciodată sau doar o dată pe tot traseul testului), se va nota reacția cu zero (0).

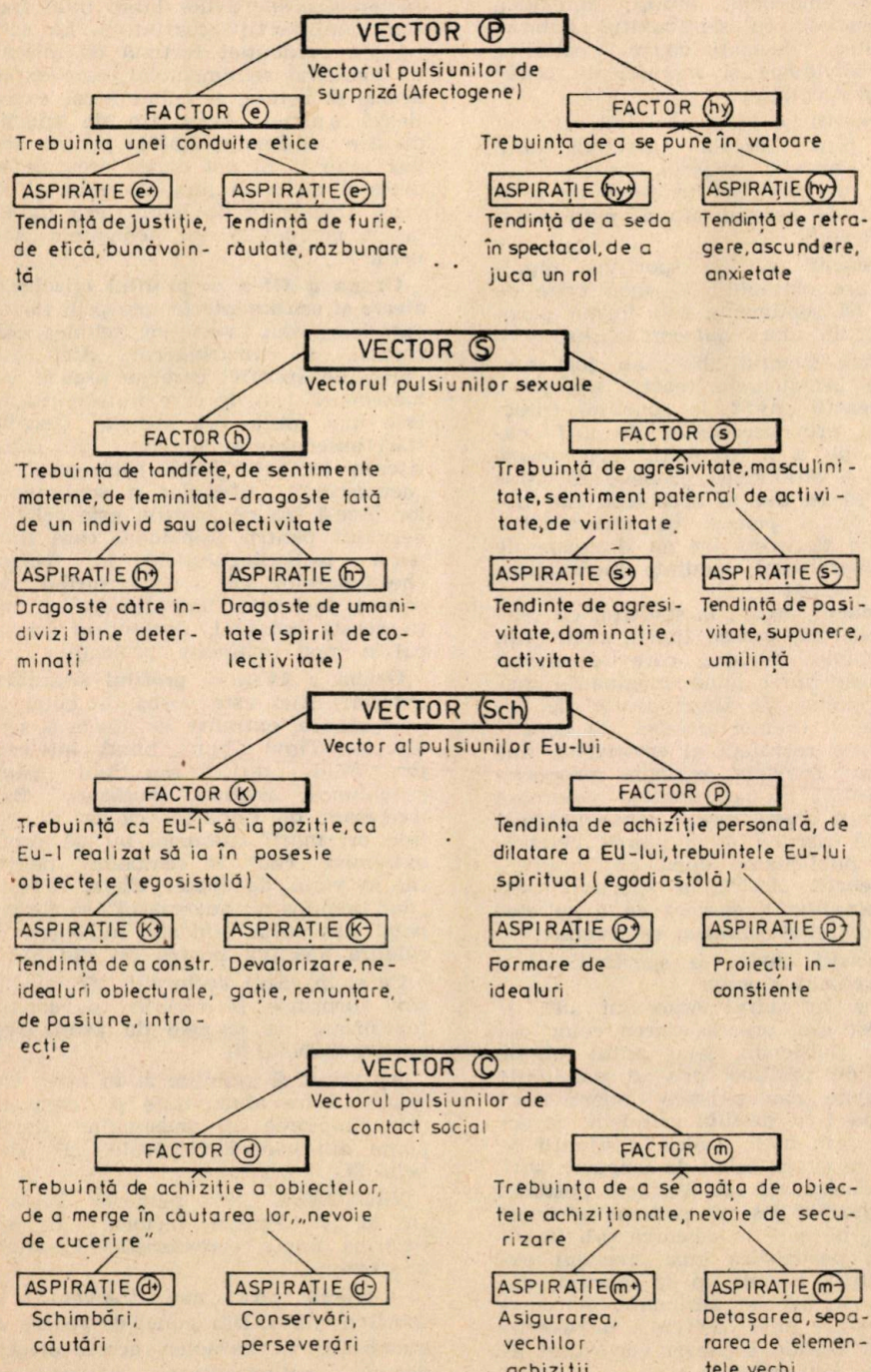
REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR.

Cu toate că rezultatul psihodiagnostic al unui profil se raportează la reactivitatea integrată a dinamicii vieții pulsionale (evident și în legătură cu date provenind de la alte metode de cunoaștere), pentru a ușura înțelegerea semnificației rezultatelor obținute, vom proceda la analiza detaliată a fiecărui factor și vector pulsional.

VECTORUL „P" reunește factorii pulsionali „e" și „hy". Pentru factorul pulsional „e", au fost surprinse următoarele răspunsuri tipice, esențiale profilului afectelor și sentimentelor la sportivi :

Tabelul 1

SISTEMUL PULSIONAL, DUPĂ S.SZONDI



— **reacții „e+“**, la sportivii calmi, înțelegători, pacifiști, cu puternic control emoțional, miloși, simpatici, conștiincioși, cu sentimentul datoriei dezvoltat, devotați cauzei colective sau individuale și animați de sentimentul dreptății ;

— **reacții „e—“**, la sportivii caracterizați prin răceală afectivă, duri, „răi“, furioși, colerici, răzbunători, geloși, invidioși, cu tendința de a se bucura de necazul altuia, explozivi și necontrolați ;

— **reacții „e_0“**, la sportivii impulsivi, care obișnuiesc să facă crize de afecte și sentimente sub formă paroxistică, în afara autocontrolului.

Pentru factorul „hy“, au fost surprinse următoarele reacții tipice :

— **reacții „hy+“**, la sportivii caracterizați prin necesitatea de a fi valoroși, de a fi aprobați, care doresc gloria și strălucirea proprie. Ei nu se sfiesc să se dea în spectacol, din dorința de a plăcea. În unanimitate, sportivii de acest tip au dragoste de sine (narcisism), tendințe ipohondrice și sînt cocheți ;

— **reacții „hy—“**, la sportivii cu cenzură morală, pudici, timizi, neliniștiți, nemulțumiți de sine, care se ascund și trăiesc într-o lume imaginară, uneori populată de iluzii lipsite de tonicitate și energie afectivă. Ei constituie lotul recrutant al emotivilor, anxioșilor. Totodată, o mare proporție de sportivi cu performanțe valoroase a obținut aceste reacții experimentale, datorită riscului de a pierde celebritatea, publicitatea după obținerea ei ;

— **reacții „hy±“**, la sportivii veșnic nemulțumiți de ceea ce li se oferă, care se lamentează, se tînguie ;

— **reacții „hy0“**, la sportivii cu o slabă cenzură morală.

Ca și în cadrul vectorului „S“, și în acest caz, prin asocierea celor doi factori pulsionali, s-au putut obține grupe de profiluri privind pulsiunile afectogene, caracteristice sportivilor :

Grupa I = profilul neliniștii, caracterizat prin frică, panică în situații de așteptare (start, debut de concurs), surpriză declanșată sau conflicte posibile. Unii sportivi lasă să se acumuleze afectele, pe care le descarcă sub formă bruscă, paroxistică (mai frecvent extravertiții). Un alt tip de sportivi, din aceeași categorie pulsională, conservă aceste stări (mai frecvent, introvertiții) ; la aceștia supapele vectorului afectogen sînt ermetice.

Grupa a II-a = profilul „fluxului“ în viața afectelor și sentimentelor, caracteristice sportivilor labili (mai frecvent, ambivertiții coartativi). La acest tip s-a evidențiat furtună de mișcare în domeniul sentimentelor, care explodează, se retrag, se acumulează, explodează ș.a.m.d. Acest tip de sportivi nu are sentimente stabile pentru același stimul. Ei pot agrea ceea ce au detestat cu cîtva timp în urmă și invers. Dispoziția de lucru este labilă, iar în competiții sînt elementele „surpriză“.

Grupa a III-a = profilul crizelor de afecte și sentimente frînate prin forțele exterioare sau interioare (tehnica convertirii, a constrîngerii). Aici este vorba de sportivi care se ascund sau maschează trăirile care îi frămîntă. De cele mai multe ori, aceștia dezvoltă stări obsedante și inhibante, din cauza riscului pe care îl angajează pericolul „demascării“ afectelor și sentimentelor. Acest tip de sportivi este cel mai derutant pentru psihologul care limitează psihodiagnosticul la metoda chestionarelor sau a convorbirilor, deoarece, declarativ, întotdeauna își apără aceste pulsiuni, denaturînd adevărul în mod instinctiv, proiectiv.

Grupa a IV-a = profilul situațiilor extreme. Aici este vorba de două tipuri clasice, extreme, de afecte și sentimente. Tipul „bun“, blînd, înțelegător, milos, „dulce“ sau tipul „rău“, ranchiunos, invidios, răutăcios. Este interesant de remarcat că nu de puține ori marii campioni au un profil extremist „rău“ în competiții, pentru că, în viața de toate zilele, același „dur nemilos cu adversarul“ să fie capabil de multă blîndețe, înțelegere și căldură afectivă pentru cei din jur.

Ca și în cazul vectorului „S“, și aici sînt surprinse 16 variații pulsionale, repartizate pe grupele de profil respective (tabelul 2).

Au putut fi stabilite și în acest caz relații între afectivitate și caracter, prin simptome ale pulsiunilor dominante din cadrul vectorului „P“ (tabelul 3).

VECTORUL „S“ reunește factorii „h“ și „s“. Pentru factorul „h“ am surprins unele caracteristici esențiale la sportivi :

— **reacții „h+“** mai frecvente la sportivii tineri. Din punct de vedere al socializării în caracter, aceste alegeri denotă instinctivitate, subiectivism,

Tabelul 2

VARIAȚIILE VECTORULUI „P"

Grupe de profile

Profile „P"	Profile prin separare		Grupe de profile	Denumirea grupului de profile
	e	hy		
P_1	−	O	I	Neliniște
P_2	−	−		
P_3	±	−		
P_4	+	O		
P_5	O	−		
P_6	O	±	II	Flux și reflux afectiv
P_7	+	+		
P_8	O	+		
P_9	O	O		
P_{10}	±	O	III	Crize de afecte și sentimente convertite(constrînse)
P_{11}	−	±		
P_{12}	+	±		
P_{13}	±	+		
P_{14}	±	±		
P_{15}	−	+	IV	Soluții extreme
P_{16}	+	−		

sentimentalism, tandrețe îndreptată spre indivizi bine selecționați ;

— **reacții „h−"**, mai frecvente la sportivii maturi ; aceste pulsiuni marchează dragoste față de umanitate, patrie, dorință de cultură și sublimare culturală.

În cea ce privește factorul „S", s-au putut discrimina următoarele reacții experimentale :

— **reacții „s"+**, la sportivii cu mult energitism neuropsihic, dinamici, activi, combativi, duri. La o anumită categorie, aceste pulsiuni au fost convertite oral, sub formă de sarcasm, ironie, cverulență, gust de critică și în general o agresivitate în exprimare ;

— **reacții „s−"**, la sportivii cu deficit de energie neuropsihică, pasivi, cu mult spirit de sacrificiu și dorință de a proteja, de a da. S-a putut constata că absolut toți sportivii cu asemenea reacții sînt și cultivați, manierați, fairplay, politicoși și orientați spre cultură ;

— **reacții „so"**, la sportivii care se simt satisfăcuți de activitatea pe care o depun (în special cînd aceasta implică agresivitate, combativitate).

Asocierea celor doi factori pulsionali analizați permite obținerea profilului tandreței (sexualității) și a lumii

Tabelul 3

AFECTIVITATE ȘI CARACTER

Factor sau vector pulsional	Trăsături particulare ale caracterului	Simptome experimentale ale pulsiunilor							
		h	s	e	hy	k	p	d	m
e	1. Toleranță, răbdare, autocontrol		−	+		+	±	−	
	2. Furie, cleră, răutate, caracter pătimaș, gelos, răzbunător			−		+	O	+	
hy	3. Nevoie intensă de a place, dorință de strălucire, de evidențiere, „fumurare, „vedetism"	+	±	±	O			O	O
	4. Pudoare, timiditate, iluzii, anxietate, rezervă	−	−		−		−		
P	5. Afecte brutale, furtună de mișcare		+	+	+				
	6. Afecte calme, liniștite		−	O	O				
	7. Frică, neliniște, anxietate			O	O				
	8 Înclinare spre tendințe etice, umanizare	−	−	+	−				
	9. Fără tendințe etice (lipsă de scrupule, „tupeu")		+	−	+				

percepțiilor, profil care este necesar să fie cunoscut atît de antrenor, cît și de sportivul însuși (anumite date fundamentale), pentru înțelegerea mai profundă și mai clară a rolului acestei trebuințe în dinamica psihică raportată la actul performanței. În acest sens, au fost discriminate 3 grupe de profiluri, corespunzătoare concepției autorului :

Grupa I = profilul tandreței de tip senzual, mai frecvent la sportivii tineri și la sporturile care implică contact cu adversarul. Subiecții din această grupă percep realitatea prin toate organele senzoriale. Ei sînt sensibili, dar și duri în același timp. S-a găsit o mare proporție de extravertiți la acest tip de profil. Caracterul dominant al acestui grup îl constituie **activitatea și conservarea de sine.**

Grupa a II-a = profilul tandreței de tip spiritual, mai frecvent la sportivii maturizați din cadrul sporturilor individuale, decît al celor colective, sau cu contact direct cu adversarul. În marea lor majoritate, subiecții sînt introvertiți. Antenele organelor senzoriale sînt retrase lumii exterioare, pe care aceștia o percep prin reprezentări de tip idealist. Ca grad de cultură, acest tip este net superior primului. Sportivii acestei categorii sînt raționali, înțelegători, pozitiviști, umanizați, ci-

Tabelul 4

VARIAȚIILE VECTORULUI „S"

Profile

Profile „S"	Profile „S" prin separare		Grupe de profile	Denumirea grupului de profile
	h	s		
S_1	+	+	I	Tandrețe de tip senzual
S_2	O	+		
S_3	+	O		
S_4	O	-	II	Tandrețe de tip spiritual
S_5	+	-		
S_6	-	O		
S_7	-	+		
S_8	-	-		
S_9	O	±	III	Tandrețe de tip mixt
S_{10}	+	±		
S_{11}	-	±		
S_{12}	±	+		
S_{13}	±	±		
S_{14}	±	-		
S_{15}	±	O		
S_{16}	O	O		

vilizați. Ei sînt lipsiți de agresivitate, mai pasivi, le repugnă duritatea brutalitatea și sînt gata oricînd să se dăruiască pentru binele coechipierilor, familiei, prietenilor. Caracterul dominant al acestui grup de profil îl constituie dăruirea de sine.

Grupa a III-a = profilul tandreței de tip mixt, frecvent întîlnită la sportivii care efectuează tranziția de la o categorie la cealaltă, în special de la prima la a doua. Ea coincide cu debutul aspirațiilor civilizatoare. Acest tip de profil determină conduite specifice în cadrul relațiilor sociale. Un sportiv realiza întotdeauna o idee spirituală prin agresivitate. O sportivă avea o atitudine ambivalentă, cu antrenorul, cu adversarele ei sau cu soțul în familie (cînd agresivă, cînd pasivă, cînd tandră și calină, cînd rece și distantă).

Este necesar de menționat că la un procent însemnat de sportivi din grupele de profil a II-a și a III-a, s-au obținut reacții de „abstinență", comparativ cu prima grupă. Ceea ce denotă o mai bună adaptare la imperati-

Tabelul 5

TANDRETE (SEXUALITATE) ȘI CARACTER

Factor sau vector pulsional predominant	Trăsături particulare ale caracterului	Simptome experimentale ale pulsiunilor							
		h	s	e	hy	k	p	d	m
h	1. Sentimente materne (sportivi acroșați puternic de familie, copii) Tandrețe, căldură, dragoste (sportivi care doresc relații afective cu cei din jur, greu adaptabili la răceală afectivă din partea antrenorului, familiei etc.).	+		+			+		+
	2. Dragoste de cultură, de oameni în genere (sportivi devotați echipei, patriei, care luptă cu toată dăruirea pentru binele altora).	−				±	+		
s	3. Vitalitate, gust de acțiune, spirit întreprinzător (sportivi agitați, în permanentă mișcare și vervă).		+			+		+	
	4. Combativitate, duritate, gust de critică (sportivi care afectează moralul celor din jur, duri, nemiloși, sarcastici, batjocoritori, ironici, vehemenți).		+!	−	+			+	
	5. Spirit cavaleresc (sportivi împăciuitori, manierați, îngăduitori, pacifiști, fair-play, cu mult spirit de sacrificiu, politicoși).	O	−!			O	+		
S	6. Abstinență	O	O					O	O
	7. Sexualitate normală	+	+			−	−	O	+
	8. Sexualitate sublimată	−	−			+	+	−	−
	9. Sexualitate infantilă (nematurizată), la prepuberi.	O	O			+	−	−	+

vele vieții sportive pentru aceste categorii pulsionale.

Variațiile acestui vector pulsional sînt în număr de 16 (tabelul 4), cu grupele de profiluri corespunzătoare.

Totodată, au putut fi stabilite relații între sexualitate și caracter, prin frecvența simptomelor experimentale ale pulsiunilor dominante ale vectorului „S" (tabelul 5).

MARIA ȘERBAN : La psychodiagnose de la personnalité profonde chez les sportifs de performance, par la technique projective „Szondi" (I)

La personnalité constitue un système dynamique hypercomplexe, une dimension superordonnée avec une fonction integrative-adaptative de l'homme. Quoique la personnalité est une structure organisée de manière stable par consistance et par le niveau élevé d'intégration, elle ne perd pas son attribut de complexe dynamique. Nous ne pouvons pas connaître directement ou même apprecier la structure de la personnalité du sportif, car elle n'est pas visible à l'analyse directe. Elle este „intrapsychique", subjective, et représente le contenu de la persondimension superordonnée avec une fonction integrative-adaptative de l'homme. c'est la forme de la personnalité, la totalité de ses manifestations extérieures qui ont un caractère „extrapsychique".

L'homme de nos jours, dans notre cas le sportif, a la tendance de subordonner davantage la sphère de l'inconscient en faveur du conscient, conséquence naturelle des multiples influences de milieu social, éducationnel, de connaissance et d'autoconnaissance.

Parmi la multitude des méthodes projectives utilisées habituellement en psychodiagnostic, l'auteur a choisi la technique „Szondi", dont le caractère expérimental attractif, et riche en contenu satisfait la but poursuivi.

Par cet test le sujet choisit spontanèment des images qui représentent des figures humaines. Les instructions prévoient l'election de deux figures considérées comme agréables, sympathiques, suivie immédiatement par l'election de deux figures désagréables, antipathiques.

Cette tâche este répétée identiquement jusqu'à l'épuisement des images, qui se divisent en six series successives. Chaque série contient huit images. Dans la conception de l'auteur on met en discussion l'existence de 16 apparitions pulsionnelles, groupées deux par deux en 8 facteurs pulsionnels.

A leur tour, ces facteurs, par des groupes paires, forment quatre vecteurs pulsionnels, respectivement : le vecteur „P", le vecteur „S", le vecteur „Sch", le vecteur „C".

Pour faciliter la compréhension de la signification des résultats, on procéde à l'analyse détaillée de chaque facteur et vecteur pulsionnel.

MARIA ȘERBAN : Psychodiagnosis of Deep-Personality of Performance Sportsmen by the Szondi Projective Technique (I)

Human personality is a dynamic hypercomplex system, a superordinated dimension implying man's adaptation and integration function.

Although personality is a well-organized stable structure, great consistency and integration level, it will not lose its attribute of dynamic complex. We cannot grasp human personality directly, nor appreciate the structure of the sportsman's personality as they are hidden, subjective, „interpsychical." What we come directly in touch with is the form of personality, its extrapsychical manifestations.

Today's man, the sportsman included, tends to subordinate the sphere of the unconscious to that of the conscious, a natural consequence of the multiple impacts of the social and educational environmnet, of knowledge and self-knowledge.

The author chose the Szondi technique of an experimental and attractive character, a projective method used for psychic diagnosis purposes.

The test consists of a spontaneous choice by the subject of images representing human figures he or she considers to be pleasant, and likable and immediately after two opposite images — unpleasant and unlikable.

This choice is made only until the images have been exhausted (six successive series). Each series comprises eight images. The author takes into consideration 16 pulsated images, grouped by two into 8 pulsated factors. In their turn, the latter are arranged in couples, and form 4 pulsated vectors, viz : vector P, vector S, vector Sch and vector C.

To facilitate the understanding of the important results obtained, the author proceeds to analysing in detail each pulsated factor and vector.

ALERGAREA DE REZISTENȚĂ — ACCESIBILĂ ȘI NEVĂZĂTORILOR

Prof. EMANUEL OBOGEANU
Grupul școlar special nr. 1 București

Este cunoscut că, în procesul de reeducare și recuperare a nevăzătorilor, educația fizică are, alături de alte mijloace, un rol foarte important. În cazul nevăzătorilor, pe lîngă asigurarea dezvoltării fizice corecte și armonioase, a întăririi și păstrării sănătății, a prevenirii și combaterii viciilor de atitudine, prin educație fizică se acționează într-o măsură mai accentuată, comparativ cu văzătorii, și asupra calității muncii în producție.

Calitățile fizice — viteza cu specific de reacție, decizie și repetiție, forța, rezistența și îndemînarea —, care se însușesc și se dezvoltă în procesul de pregătire fizică, sînt prezente și în dinamica profesiilor cu caracter de muncă manuală pe care le practică nevăzătorii. Dintre toate acestea, rezistența la efort este calitatea fizică care, odată dobîndită, se pierde mai greu, de ea depinzînd randamentul în muncă al nevăzătorilor. Din păcate, structurile de exerciții propice dezvoltării rezistenței fizice generale a nevăzătorilor sînt puține (din punct de vedere numeric), ele fiind limitate, în unele cazuri, de dificultățile în reprezentarea specificului mișcărilor, iar în alte cazuri de dificultatea orientării în spațiu.

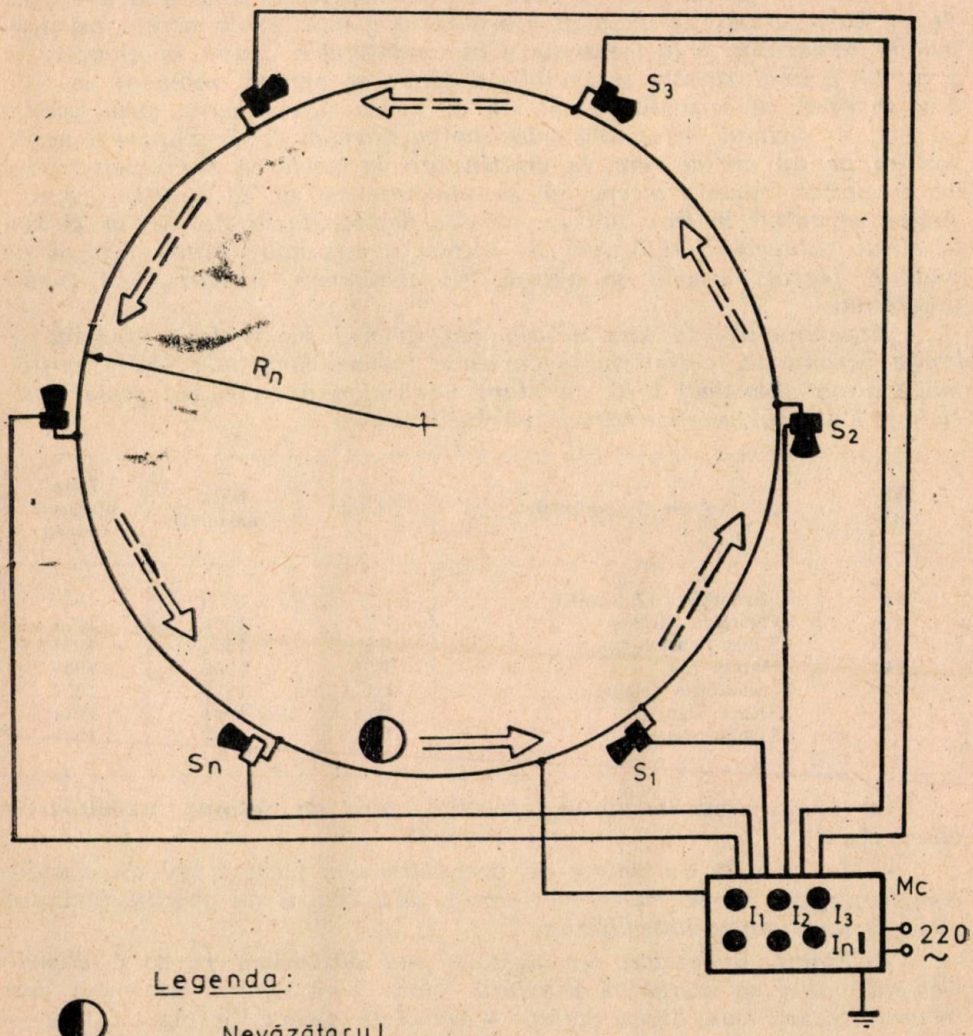
Astfel stînd lucrurile, reiese cît este de necesar ca din totalitatea mijloacelor educației fizice să se selecționeze, în beneficiul nevăzătorilor, acele exerciții fizice care, prin specificul lor, pot fi însușite și folosite cu ușurință de către aceștia. Urmare a acestei orientări, alegerea alergării, ca exercițiu fizic capabil să dezvolte rezistența la nevăzători, a pornit de la considerentul că alergarea este o mișcare naturală, înrudită cu mersul, deci oarecum cunoscută de nevăzători, care, avînd un caracter ciclic, asigură repetarea acelorași mișcări, acționînd mari mase musculare, conform unor tempouri ce pot fi modificate în funcție de scopul urmărit. Pe de altă parte, am considerat că nici un alt exercițiu nu poate stimula mai eficient funcțiile circulatorie și respiratorie, care, comparabil cu văzătorii, sînt deficitare din cauza dinamicii scăzute impusă de lipsa vederii.

Ținînd seama de faptul că deplasarea în spațiu, mai ales într-un regim de viteză mai mare decît mersul, le creează nevăzătorilor stări de inhibiție puternică, pentru a li se asigura o orientare precisă și confortabilă, s-au folosit claxoane electrice, dispuse la distanțe egale între ele și amplasate astfel încît să reprezinte geometric fie un triunghi echilateral, fie un pătrat, fie un pentagon regulat, fie un hexagon regulat. Claxoanele respective emit semnale sonore de tonalități diferite, astfel încît, pe lîngă faptul că servesc la indicarea direcției, ele îi ajută pe nevăzători să-și reprezinte spațial locul în care se găsesc în diferitele momente din cursă. Claxoanele electrice sînt suspendate pe stîlpi-consolă la o înălțime ce depășește statura alergătorilor și sînt

Educație fizică și sport nr. 5, 1977, pag. 30

SCHEMA INSTALAȚIEI DE SEMNALIZARE SONORĂ

folosită pentru orientarea în spațiu a nevăzătorilor la alergarea de rezistență



Legenda:

◐	Nevăzătorul
⟹	Direcția alergării
S_1 -- S_n	Surse sonore cu tonalități diferite
Mc	Masă de comandă
I_1, I_2 --- In	Întrerupătoarele corespunzătoare semnalelor sonore
——	Conductor de linie
Rn	Pentru „S_n" = 8, R = 31,85 m (L ≅ 200 m)

puse în funcțiune de la un pupitru de comandă, aflat în afara terenului de exercițiu.

Sistemul de orientare constă din semnalizarea sonoră a primului claxon care se găsește înaintea alergătorului, imediat ce acesta ori grupul de nevăzători a luat startul. Cînd subiectul a ajuns în alergare la 3 m de primul claxon, semnalele acestuia se opresc, moment în care a și început să semnalizeze cel de al doilea claxon care, prin poziția lui față de primul, determină schimbarea direcției de deplasare a nevătorului pe un arc de cerc. În continuare, la încetarea semnalelor celui de al doilea claxon, începe să semnalizeze cel de al treilea ș.a.m.d. Astfel, alergînd în cerc sau în elipsă, deplasîndu-se de la un claxon la altul, subiectul (ori grupul de subiecți) este adus pînă la locul de unde a plecat, urmînd să alerge, în continuare, numărul de tururi programat.

Experimentul la care ne-am referit mai sus a fost efectuat în lunile octombrie, noiembrie, decembrie (prima chenzină) 1975, aprilie, mai (prima chenzină) 1976, cu elevi nevăzători din Grupul școlar special nr. 1 din București, conform tabelului inserat.

Nr. crt.	Numele și prenumele	Clasa	Data nașterii	Data pierderii vederii
1	Cărămidaru Constantin	I B	1958	1972
2	Georgică Nicolae	I B	1956	1971
3	Șinca Constantin	I D	1954	1974
4	Dănilă Ion	II B	1956	1969
5	Constantin Iulian	III A	1955	1957
6	Sitaru Dan	V A	1944	1944
7	Stîngă Ștefan	V A	1955	1955

În urma experimentului efectuat, sînt de reținut următoarele observații:

— În cele 32 de ședințe de pregătire s-au făcut 2 240 de circuite complete, fără să se rateze nici unul, deși grupul de studiu includea vîrste și cauze de cecitate diferite.

— Elevii, nevăzători din naștere sau din prima parte a copilăriei, au putut să alerge cu ușurință chiar dacă tehnica alergării lăsa de dorit (Sitaru Dan, Stîngă Ștefan — ambii din clasa a V-a A).

— Elevii care și-au pierdut vederea mai tîrziu au dovedit o tehnică superioară în alergare, evidențiind o coordonare a mișcărilor apropiată de cea a văzătorilor (Șinca Constantin — I D, Dănilă Ion — II B, Cărămidaru Constantin — I B).

— Elevii cu obezitate pronunțată au suportat bine efortul — 10 tururi a 80 m în fiecare ședință de pregătire —, rezistînd pe seama unui tempo pe care și l-au ales singuri (Georgică Nicolae — I B, Șinca Constantin — I D).

— Pe măsură ce s-au acomodat cu orientarea după semnalele claxoanelor, la toți cei șapte subiecți a crescut considerabil fuleul, tempoul rămînînd la alegere numai în cazul subiecților cu ponderea cor-

porală mult crescută (Georgică Nicolae — I B, Șinca Constantin — I D).

— Nici unul din cei șapte subiecți nu s-a apropiat la mai puțin de 3 m de stîlpii-consolă, pe care se aflau claxoanele, deoarece s-a emis la timp, iar ei, s-au orientat just în spațiu la fiecare semnalizare care le indica modificarea de direcție în deplasare.

Comparativ cu alte procedee cunoscute ca folosind aceluiași scop, instalația electrică pentru asigurarea orientării în spațiu a nevăzătorilor în timpul alergării prezintă următoarele elemente de progres și avantaj tehnic-funcțional :

— Asigură orientarea foarte precisă în deplasarea în spațiu a nevăzătorilor în alergare cu regim de viteză diferențiat în funcție de scopul urmărit.

— Rezolvă pentru prima oară angajarea nevăzătorilor în alergare în circuit pe durată lungă în timp, făcînd astfel accesibilă alergarea de rezistență.

— Transferînd efectul fiziologic, propriu unei asemenea alergări, din domeniul pregătirii fizice în cel al sferei sociale, rezultă că dobîndirea rezistenței fizice poate fi valorificată în procesul muncii productive, cu condiția să fie avut în vedere faptul că meseriile accesibile nevăzătorilor au un specific manual, deci efortul fizic este caracteristic fiecăreia în parte.

— Instalația electrică menționată, asigurînd o orientare certă în spațiu, dă o totală independență de acțiune nevăzătorilor, ajutînd la realizarea coordonării mișcărilor pe ansamblul segmentelor corpului, conform tehnicii cerute de alergare.

— Procedeul folosit are un efect tonic asupra sistemului nervos al nevăzătorilor, în sensul că îi ajută să-și capete încrederea în forțele proprii, să îndrăgească mișcarea și să iasă din sedentarismul specific infirmității.

— Instalația electrică și procedeul folosit în scopul arătat mai sus fac posibilă proiectarea, pentru prima oară, a unui stadion destinat în exclusivitate nevăzătorilor, ca o expresie de prestigiu a umanismului în care sînt înscrați și handicapații fizic în țara noastră.

În legătură cu procedee și instalații folosite în același scop în străinătate, se cunosc următoarele :

— În celelalte țări socialiste, alergarea se practică numai în linie dreaptă, cu accent pe viteză, distanța regulamentară internațională fiind limitată la 60 m. Direcția este asigurată prin chemări orale.

— Statele Unite ale Americii — Pacific State Hospital, Pomona, California. Nevăzătorii aleargă ținîndu-se cu mîna de un cablu care alunecă cu ajutorul unui scripete de-a lungul unui alt cablu întins între doi stîlpi.

— Olanda — Institutul Regal pentru Asistența Nevăzătorilor de la Bussum. Nevăzătorii aleargă pe o pistă de zgură mărginită pe stînga și dreapta de teren cu iarbă. Dacă în timpul alergării ies din pistă, nevăzătorii constată că natura solului este schimbată și reintră în pistă. Acest fapt determină devieri de la direcția avută inițial, iar reintrarea în pistă se face prin linie frîntă, dacă se apreciază că, pe un parcurs dat, nevăzătorii ies de mai multe ori din pistă.

— Republica Federală Germania. Nevăzătorii sînt chemați cu vocea de la distanțe care nu depășesc 60 m, înscriindu-se în alergare pe linie dreaptă.

În baza celor arătate mai sus, considerăm că pista sonorizată conform procedeului menționat constituie o realizare în beneficiul nevăzătorilor și că efectele obținute în domeniul pregătirii fizice rezolvă în mod eficient și integrarea acestora în procesul muncii productive la un nivel cu mult mai înalt decît cel la care îi obligă sedentarismul cauzat de lipsa vederii.

E. OBOGEANU : La course de résistance est devenue également accessible aux aveugles

La résistance est présente aussi dans la dynamique des professions à caractère de travail manuel pratiquées par les aveugles. Cette qualité physique peut être développée, selon l'opinion de l'auteur de la recherche, par la course de résistance. Jusqu'à présent la littérature spécialisée ne mentionne que la course de vitesse en ligne droite. L'expérience a été effectuée au Groupe Scolaire spécial no. 1 de Bucarest, avec un nombre de 7 élèves aveugles, avec des causes de cécité différentes, appartenant à des classes différentes, sur un terrain spécialement aménagé, sur le périmètre duquel ont été emplacés des poteaux munis de diffuseurs, à des intervalles réguliers. Les signaux sonores émis à tour de rôle par chaque diffuseur facilitait la course en circuit des aveugles. Sont présentés les résultats de l'expérience, à savoir : l'installation électrique assure une orientation certe dans l'espace, offre une indépendance totale d'action aux aveugles ; le procédé utilisé a un effet tonique sur leur système nerveux, en les aidant à avoir confiance en leur propres forces, à aimer le mouvement, à sortir de la sédentarité spécifique à l'infirmité ; l'installation et le procédé utilisé montrent la possibilité de la création d'un stade destiné exclusivement à ceux atteints de cécité.

E. OBOGEANU : Resistance Racing has Become Accessible to the Blind

Resistance is implied by the manual work carried out by the blind. This physical quality can be developed by resistance racing. Up to now the relevant literature only mentioned straight line racing. The author made an experiment at the special No. 1 School in Bucharest with 7 blind pupils (the classes and the causes of their blindness being different), on a specially appointed ground, on which poles with loudspeakers had been placed at equal intervals. The loudspeakers, each in turn, gave orders to the blind facilitating their racing. The results are the following : the electric installation gives a safe orientation and independence of action to the blind ; the procedure has braving effects on the blind's nervous system ; the blind consolidate the confidence in themselves and are helped to get rid of sedentarism. The conclusion is the necessity of building a stadium designed for the blind.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MODELAREA ANTRENAMENTULUI ÎN HALTERE ÎN FUNCȚIE DE CERINȚELE COMPETIȚIONALE

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal

În sportul halterelor, ultimul deceniu se caracterizează printr-o creștere vertiginoasă a rezultatelor. Dar, ca o remarcă, este faptul că multe dintre acestea sînt obținute de halterofilii foarte tineri, în jurul vîrstei de 18—19 ani.

Pentru obținerea unor rezultate de talie mondială, practica demonstrează că este necesară o perioadă de pregătire de 7—8 ani. Este evident că vîrsta de începere a practicării halterelor a scăzut foarte mult, și astăzi a devenit un lucru recunoscut că inițierea în haltere începe la 10—11 ani.

Performanțele uimitoare ale noului val de tineri halterofili sînt argumente zdrobitoare împotriva unor așa-zise „teorii" răspîndite acum 30—40 de ani, care nu erau bazate pe experiențe și cercetări științifice, în legătură cu începerea practicării halterelor la o vîrstă timpurie și cu practicarea halterelor în general. Asemenea teorii, cum ar fi: oprirea creșterii celor ce practică exercițiile cu greutăți, influențe negative asupra comportamentului sexual, riscuri de sterilitate etc., care din păcate mai persistă și astăzi, uneori chiar în rîndul profesorilor de educație fizică, au împiedicat mult timp dezvoltarea acestui sport.

În prezent, apariția uriașilor în vîrstă de 18—19 ani de la categoriile grea și supergrea, care ridică greutăți de 230 kg și, respectiv, de 242,5 kg. l-a obligat pe veteranul supergreilor, sovieticul Alekseev, care este tatăl a doi copii, să ridice la J.O. de la Montreal o greutate de 255 kg, stabilind un excepțional record.

Analizînd lista recordurilor mondiale realizate de juniori, reiese că cele mai valoroase recorduri, care se apropie foarte mult de recordurile seniorilor, sînt tot la categoriile mari (82,5 kg, 90 kg, 110 kg și peste 110 kg), unde, începînd de la categoria de 82,5 kg, se ridică greutăți de peste 200 kg.

Aceste rezultate, incredibile cu cîțiva ani în urmă, au fost foarte comentate mai ales după ultima ediție a J.O., cînd s-a pus următoarea problemă: oare nu cumva aceste rezultate se datoresc progresului obținut în ultimii ani în domeniul substanțelor medicamentoase?

Fără a minimaliza ajutorul pe care substanțele medicamentoase și în general mijloacele de refacere a organismului îl au asupra creșterii rezultatelor, considerăm că principala cauză care a determinat saltul impresionant al halterofililor pe plan mondial, în ultimul deceniu este îmbunătățirea metodicii de antrenament, constînd în:

— începerea practicării halterelor la o vîrstă timpurie, întrucît s-a constatat că la această vîrstă refacerea organismului după efort are loc mult mai repede;

— preocupări continue pentru adaptarea organismului la eforturi din ce în ce mai mari, ajungîndu-se astăzi să se efectueze un volum general de muncă de 3—4 ori mai mare decît în trecut și să se întrebuințeze intensități de 80—100% din posibilitățile maxime la exercițiile respective.

Pentru a arăta în ce măsură creșterea volumului general de muncă a avut un rol covîrșitor în obținerea rezultatelor actuale, vom da cîteva exemple.

Cunoscutul halterofil sovietic Iuri Vlasov, care a dominat supergreii în perioada anilor 1958—1964, a publicat, la vremea respectivă, un articol din care reieșea tonajul ridicat de el într-o perioadă premergătoare. Astfel, în cîte 4 antrenamente efectuate într-un ciclu săptămînal totaliza 32 de tone (8 tone pe lecție de antrenament). Astăzi, chiar la noi în țară, sînt mulți sportivi care realizează peste 30 de tone numai într-un singur antrenament. Media săptămînală a volumului celor mai buni halterofili din lume este de 93 de tone într-un ciclu săptămînal (perioada de pregătire), iar într-o perioadă de 30 de zile se totalizează 3333 tone (3 săptămîni × 93 de tone și o săptămînă cu 54 de tone).

Schimbări radicale s-au produs și în ceea ce privește intensitatea, elementul principal de progresie al efortului în haltere. În urmă cu 10—15 ani, se respecta cu strictețe regula care prevedea efectuarea unei încercări maxime (100%) la un interval de 10—15 zile. În momentul de față, se urmărește adaptarea organismului pentru a efectua încercări maxime la fiecare antrenament și la fiecare exercițiu. Menționăm că numărul de antrenamente într-un ciclu săptămînal a crescut de la 4—5, cîte se efectuau în trecut, la 10—12 antrenamente, iar realizarea a două sau chiar trei antrenamente pe zi a devenit un fapt obișnuit pentru halterofilii de înaltă clasă. Pe baza legii fiziologice „excitant mare — efect mare", s-a trecut, de la efectuarea unor lecții de antrenament în care dominau eforturile moderate, la realizarea unor antrenamente stressante, cu volum și intensitate maxime, în majoritatea lecțiilor din cadrul unui ciclu săptămînal.

În urmă cu cîțiva ani, datorită a 2—3 perioade de tranziție într-un ciclu anual de pregătire, la care se adăugau zilele și chiar săptămînile de pauză după fiecare concurs, iar în majoritatea cazurilor și concediul de odihnă, se realiza anual o pauză însumată de 3—4 luni de zile. În prezent, totalul zilelor de pauză activă s-a redus la 15—20 pe an.

S-a renunțat, de asemenea, și la schimbarea prea deasă a mijloacelor folosite în antrenament, la care se recurgea în scopul înlăturării „plictiselii", înrădăcinîndu-se concepția menținerii unor exerciții pe toată durata carierei sportive. Această teorie, desigur puțin incomodă, a dat rezultate deosebite în practica sportivă, deoarece este știut că eficacitatea unui exercițiu este proporțională cu perioada de timp în care se efectuează și cu frecvența folosirii lui în cadrul unui ciclu săptămînal. Exercițiul folosit mai puțin de 2 ori în cadrul unui ciclu săptămînal și mai puțin de 3 luni nu are nici un efect asupra organismului său, dacă acest efect există, el este trecător, deoarece în organism nu s-au produs modificările necesare menținerii unei stabilități a indicilor realizați. Împotriva irosirii nejustificate a energiei organismului în ca-

drul unor lecții în care exercițiile se schimbă de la o săptămînă la alta, se pot folosi exemple din procesul muncii, unde există oameni care îndeplinesc aceleași operații timp de 40 de ani fără să se plictisească, din contra, se semnalează anumite perturbații odată cu pensionarea, cînd încetează activitatea la care organismul s-a adaptat de-a lungul anilor.

Este stabilit faptul că halterofilii care obțin performanțe de nivel mondial realizează în antrenamente eforturi deosebit de mari. Există, de asemenea, relații foarte precise între rezultatele la exercițiile clasice și rezultatele obținute la exercițiile ajutătoare. Pornind de la aceste constatări, folosind unele idei de modelare a antrenamentului sportiv (Cornel Florescu, Vasile Dumitrescu, Cornel Răduț ș.a.), am efectuat modelarea antrenamentului halterofililor, în funcție de cerințele competiționale.

Analizînd dinamica creșterii rezultatelor primilor 6 clasați la ultimele 4 ediții ale Jocurilor Olimpice, am efectuat prognoza primilor 6 clasați la J.O. din 1980. Această prognoză este următoarea :

CATEGORIA	Clasament la J.O. din 1980					
	I	II	III	IV	—	VI
52 kg	247,5	242,5	237,5	230	—	232,5
56 kg	267,5	262,5	260	250	—	255
60 kg	290	285	280	270	—	272,5
67,5 kg	315	310	305	295	—	300
75 kg	350	340	337,5	325	—	327,5
82,5 kg	375	365	350	335	—	340
90 kg	395	382,5	370	345	—	350
100 kg	405	395	380	355	—	360
110 kg	410	400	390	375	—	380
+110 kg	450	440	420	390	—	400

Pentru atingerea acestor rezultate este nevoie în primul rînd ca halterofilii, în funcție de categoriile de greutate, să efectueze un efort corespunzător rezultatelor propuse (prognoza J.O. 1980). Acest efort este exprimat în numărul de repetări, numărul de tone și intensitatea într-un ciclu săptămînal. Dăm în continuare valorile medii ale acestor parametri :

Categoria de greutate	Numărul de repetări	Volumul în tone	Intensitatea
52 kg	500—550	50—55	80%—100%
56 kg	500—550	50—55	—"—
60 kg	550—600	55—60	—"—
67,5 kg	650—700	65—70	—"—
75 kg	750—800	75—80	—"—
82,5 kg	750—800	75—80	—"—
90 kg	800—850	80—85	—"—
100 kg	800—850	80—85	—"—
110 kg	850—900	85—90	—"—
+110 kg	850—900	85—90	—"—

Pentru atingerea acestor parametri care trebuie să caracterizeze efortul în antrenamentele anului 1980, este necesară o planificare (pe ani) care să țină seama de creșterea gradată a efortului și de particularitățile individuale ale sportivilor.

Parametrii indicați se referă la perioadele de pregătire, știut fiind faptul că, în perioadele competiționale (20 de zile înaintea celor 2—3 competiții importante), volumul general de muncă scade cu circa 40—50%.

Pentru a face comparație între eforturile depuse în antrenamente de sportivii cu greutate corporală diferită sau de sportivii de aceeași greutate, dar cu parametri diferiți efectuați în antrenamente, se întrebuințează calcularea indicelui de efort, după următoarea formulă :

$$\text{Indice de efort} = \frac{\text{numărul repetărilor de } 80—100\% }{\text{greutatea corporală}}$$

De exemplu, un sportiv de 75 de kg, care a realizat 750 de repetări cu greutăți cuprinse între 80—100% din posibilitățile maxime la exercițiul respectiv, va avea, potrivit acestei formule, indicele de efort 10.

$$\text{Indice de efort} = \frac{750}{75} = 10$$

Valorile indicelui de efort pentru categoriile de greutate ale halterofililor la juniori și seniori sînt următoarele :

JUNIORI			SENIORI					
Categ. 52 kg — + 110kg			Pînă la categ. 75 kg			Peste categ. 75 kg		
MEDIU	BUN	F. BUN	MEDIU	BUN	F. BUN	MEDIU	BUN	F. BUN
3—4	5—6	7—10	5—6	7—8	9—10	3—4	5—6	7—10

Relațiile precise între rezultatele atinse la exercițiile clasice și rezultatele exercițiilor ajutătoare specifice (smuls fără fandare, pus la piept fără fandare și genuflexiuni) ne-au permis să stabilim că pentru obținerea locurilor I—VI la J.O. din 1980, în funcție de categoriile de greutate respective, este nevoie de îndeplinirea următoarelor cerințe :

Categ.	smuls f. f.				pus la piept f. f.				genuflexiuni			
	I	II	III	VI	I	II	III	VI	I	II	III	VI
52 kg	90	87	85	80	125	120	115	110	175	170	165	160
56 kg	105	102	100	95	135	130	125	120	185	180	175	170
60 kg	115	112	110	105	145	140	135	130	200	195	190	185
67,5 kg	125	122	120	115	160	155	150	145	220	215	210	205
75 kg	140	137	135	130	180	175	170	165	245	240	235	225
82,5 kg	155	152	140	135	185	180	175	170	265	260	255	235
90 kg	160	155	150	145	205	195	190	180	280	270	260	240
100 kg	165	160	155	150	210	200	195	185	290	280	270	245
110 kg	170	165	160	155	225	215	205	195	300	290	280	260
+110 kg	175	170	165	160	235	225	215	205	320	310	300	280

Calculul valorilor care urmează să fie atinse la exercițiile ajutătoare specifice s-a efectuat prin scăderea sau prin adăugarea unui număr de kilograme, din exercițiile clasice smuls și aruncat, în felul următor :

— pentru smuls f.f. : *s-au scăzut 15 kg din rezultatul maxim la smulsul clasic, cu abatere de ± 5 kg ;*

— pentru pus la piept f.f. : *s-au scăzut 15 kg din rezultatul maxim la aruncatul clasic, cu abatere de ± 5 kg ;*

— pentru genuflexiuni : *s-au adăugat 35 kg față de rezultatul maxim la aruncatul clasic, cu o abatere de ± 7,5 kg.*

S-a constatat, de asemenea, că există relații destul de precise și între rezultatele exercițiilor ajutătoare nespecifice (60 m plat, 5 sărituri consecutive în lungime sau pentasalt, aruncarea greutății peste cap cu ambele mîini) și cele obținute la probele clasice. Valorile exercițiilor ajutătoare nespecifice, care corespund rezultatelor din prognoză, sînt următoarele :

Categoria	60 m plat (sec.)	Pentasalt (m)	Aruncarea greutății peste cap (m)
52 kg	7,9	12	11
56 kg	7,8	13	12
60 kg	7,7	13,50	13
67,5 kg	7,6	14	14,50
75 kg	7,6	14	14,50
82,5 kg	7,7	13,50	14,50
90 kg	7,8	13,50	14,50
100 kg	7,9	13,50	15
110 kg	7,9	13,50	15
+110 kg	8,0	13	14,50

De exemplu, pentru realizarea în anul 1980 a unei performanțe de 230 kg la categoria de 52 kg, este necesară efectuarea unui efort caracterizat prin următorii parametri : 500—550 de repetări și 50—55 de tone, cu o intensitate de 80—100%, într-un ciclu săptămînal de antre-

FIȘĂ MODELARE

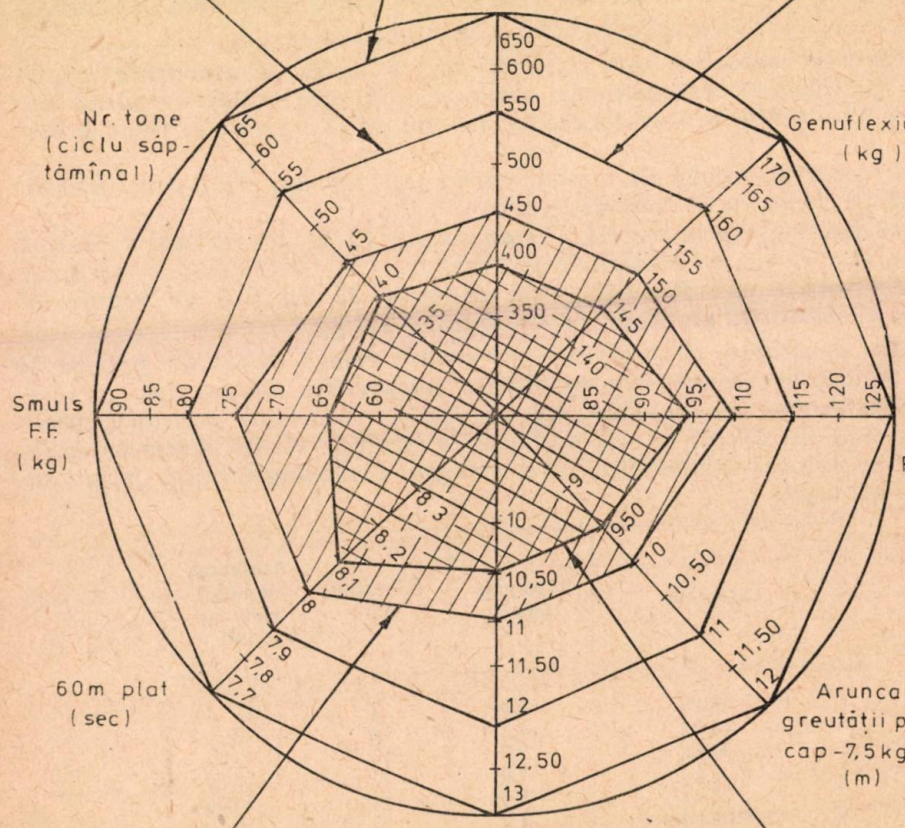
CATEGORIA 52 KG

Numele sportivului_____
Numele antrenorului_____
Data_____

Locul I J.O. 1980
247,5 kg - seniori

Locul VI J.O. 1980
230 kg - seniori

Locul I CE. CM 1980
230 kg - juniori



Posibilitățile actuale ale sportivului H.I.
210 kg - seniori

Cel mai bun rezultat:

Smuls_____kg
Aruncat____kg
Total_____kg

Posibilitățile actuale ale sportivului C.E
190 kg - juniori

Fig. 1
Modelarea pregătirii în funcție de cerințele competiționale

nament (perioada de pregătire), 80 kg smuls fără fandare, 110 kg pus la piept fără fandare, 160 kg genuflexiuni, 7,9 sec. pe 60 m plat, 12 m la pentasalt și 11 m la aruncarea greutății peste cap cu ambele mîini. Transpunerea grafică a parametrilor obținuți de către sportiv în antrenament permite aprecierea rapidă a posibilităților sale, în raport cu cerințele competiționale vizate. Porțiunea hașurată din fig. 1 reprezintă posibilitățile actuale de antrenament ale seniorului H. I. cu un rezultat actual de 210 kg.

Modelele de pregătire se efectuează pentru fiecare categorie de greutate în parte, în raport cu cerințele competiționale, în cazul nostru, locurile I—VI la J.O. din 1980.

Efectuarea exactă a modelului de pregătire necesită o minuțioasă evidență a efortului depus în antrenamente (numărul repetărilor, numărul tonelor, intensitatea, valorile probelor de control la exercițiile ajutătoare specifice și nespecifice), în care completarea zilnică de către sportiv a caietului personal deține rolul principal.

Pentru juniori putem folosi aceeași concepție de modelare a pregătirii, ținînd seama de prognoza rezultatelor ce se vor atinge la C.E. și C.M. din anul 1980. Astfel, admițînd un coeficient de eroare de ±5 kg, putem afirma că prognoza pentru locul I la cele 10 categorii de greutate va fi următoarea :

— categoria	52 kg	— 230 kg
— "	56 kg	— 247,50 kg
— "	60 kg	— 270 kg
— "	67,5 kg	— 295 kg
— "	75 kg	— 335 kg
— "	82,5 kg	— 355 kg
— "	90 kg	— 370 kg
— "	100 kg	— 375 kg
— "	110 kg	— 385 kg
— "	+110 kg	— 390 kg

Deoarece aceste rezultate corespund locului VI la J.O. din 1980, putem efectua modelarea pregătirii și pentru juniori, ale căror eforturi de antrenament vor trebui să corespundă cerințelor competiționale. Porțiunea hașurată dublu din fig. 1 reprezintă posibilitățile actuale de antrenament ale juniorului C.E. cu un rezultat actual de 190 kg.

Considerăm că preocupările pentru obiectivizarea la maximum a progresului de antrenament, folosind indici preciși de evaluare a efortului, vor permite o mai bună dirijare a efortului, în sensul de a-l orienta în funcție de cerințele competiționale planificate.

L. BAROGA : Le modelage de l'entraînement en haltères, en fonction des exigences compétitionnelles

Apres avoir analysé la dynamique de l'évolution des résultats des premiers 6 classés aux dernières 4 éditons des Jeux Olympiques, l'auteur fait la prévision des premiers 6 classés aux J.O. de 1980. Pour atteindre les résultats respectifs il est nécessaire que les haltérophiles, en fonction des catégories de poids, fournissent un effort correspondant aux résultats proposés — qui est présenté dans l'article. Pour aboutir à ces paramètres qui doivent caractériser l'effort dans les entraînements de l'année 1980, il faut élaborer une planification (par années), qui doit tenir compte de l'augmentation graduée de l'effort et des particularités individuelles des sportifs. Sont présentés les repères respectifs. Ces modèles de préparation sont effectués pour chaque catégorie de

poids à part, par rapport aux exigences compétitionnelles, c'est à dire les places I—VI des J.O. 1980. L'élaboration exacte du modèle de préparation exige une évidence minutieuse de l'effort fourni aux entraînements (nombre des répétitions, nombre des tonnes, l'intensité, les valeurs des épreuves de contrôle aux exercices adjuvants spécifiques et non spécifiques), le sportif devant nécessairement tenir à jour son cahier personnel en y inscrivant toute son activité.

Il est mentionné le fait qu'on peut utiliser la même conception du modelage de la préparation également chez les juniors, à condition d'admettre un coéfficient d'erreur de ± 5 kg., on fait les prévisions pour la première place aux 10 catégories de poids. Une fiche de modelage accompagne l'article.

L. BAROGA : Training in Weight Lifting in Terms of Competitions Claims

The article starts with an examination of the dynamic growth of the results scored by the 6 first classified relevant sportsmen in the last four issues of the Olympics, and makes prognostications for the same for the 1980 Olympics. To reach such results, the weight lifters, according to categories of weight, should make efforts coordinated to the targets in view. Planning by year is a required factor. Accordingly, the plan should keep account of the gradual growth of efforts, of the sportsmen's individual particularities. The author presents models for each category of weight in part, in keeping with the claims of the competitions — from the first to the fourth places — parts of the 1980 Olympics. The performance of the model of training requires a minute recording of the efforts made during training (of the number of repetitions, intensity, marks of tests regarding specific and non-specific drills, etc.). An important role is played by the daily recording by the sportsman himself. The same concept holds good for the training of juniors. A ± 5 kg error coefficient is admitted in the prognosticaations for the first place of the 10 categories of weight. A modelling card is appended to the article.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ — PARALELE (I)

Asist. univ. ION TUDUȘCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
Student ȘTEFAN RADU
I. E. F. S.

1. SCURTĂ CARACTERIZARE A PROBEI

„Paralelele" reprezintă o probă a poliatlonului masculin deosebit de spectaculoasă și foarte pretențioasă din punct de vedere tehnic și metodic. Pe plan intern și internațional se observă tendința de îngreuiere a exercițiilor, îndeosebi la capitolul coborîri. Aparatul, prin construcția sa, permite exersarea în condițiile unei amplitudini foarte mari. Totodată cele două bare îngrădesc unele mișcări (balansul lateral se execută din sprijin pe brațe și constituie exercițiu ajutător pentru calul cu mînere). În aceste condiții antrenorii și sportivii au știut să găsească soluții combinatorii de mare efect pentru a ridica proba la nivelul celorlalte. Multe combinații se execută cu toracele blocat, ceea ce presupune existența unor indici ridicați de forță la nivelul centurii scapulare și a unui mare efort de voință. Principalele structuri de mișcări întîlnite la paralele sînt: balansările, răsturnările, îndreptările, salturile, cercurile, pozițiile obișnuite și neobișnuite. Pentru consemnarea nivelului atins de gimnaști la această probă este suficient să amintim următoarele elemente: Diamidov, salt înainte în sprijin, salt dublu înapoi etc.

2. TEHNICA ȘI METODICA ÎNVĂȚĂRII UNOR ELEMENTE LA PARALELE

2.1. Săritură în sprijin și balansare înainte-înapoi *)

Credem că nu comitem o eroare dacă afirmăm că balansul înainte-înapoi, din sprijin, poate fi considerat drept algoritm, întrucît are o pondere însemnată în cadrul diferitelor combinații. Fără o tehnică corectă a balansării înainte-înapoi, dezvoltarea în continuare a probei este îndoielnică.

Același lucru se poate afirma și despre poziția stînd pe mîini. În fazele de sprijin brațele sînt întinse, dînd astfel posibilitatea corpului să iasă cu ușurință din planul brațelor. Amplitudinea trebuie să fie optimă. Balansarea înainte-înapoi are drept limite stîndul pe mîini la balans înapoi, iar la balans înainte aceeași limită însă după întoarcerea de 180° în sprijin. După caz, umerii se deplasează ușor în partea opusă deplasării membrelor inferioare.

2.2. Metodica învățării

Seria A

1. Săritură în sprijin și balansare înainte-înapoi cu amplitudine redusă. Gimnastul va urmări ținuta corectă a membrelor inferioare, accentuînd gradul de încordare. Pentru început acest exercițiu se execută cu gleznele la nivelul barelor (6 repetări).

2. După o pauză convenabilă gimnastul exersează cu o amplitudine mai mare. Antrenorul va dispune în legătură cu existența unor îngrăditori sau amplificatori ai mișcării (fig. 1), (6—10 repetări).

Seria B

1. Balansări înainte-înapoi, alternînd încordarea cu relaxarea musculaturii. Acest exercițiu se utilizează în scopul diferențierii, clarificării senzațiilor chinestezice (6—8 repetări).

2. Balansări înainte-înapoi după o amplitudine indicată de antrenor. Spre exemplu atunci cînd corpul se află înapoi, antrenorul îi transmite gimnastului amplitudinea (în grade sau repere) pentru sensul opus (6—8 repetări).

*) Începînd cu acest serial, prezentarea tehnicii și metodicii învățării se va face după ideile esențiale din articolul: „Restructurarea materialului de studiu prin unități didactice", E.F.S. 12, 1976.

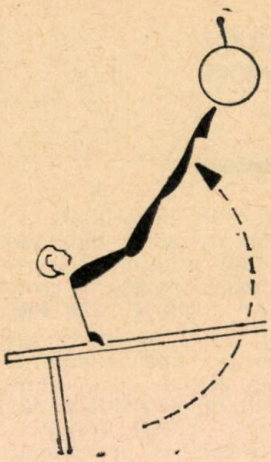


Fig. 1

Seria C

1. Sprijin culcat înapoi la paralele mici, pe sol : un partener apucă pe executant de gambe și încearcă să-i ridice trunchiul cît mai sus în sprijinul înapoi (fig. 2), (4—8 repetări a 2—3 sec. fiecare).

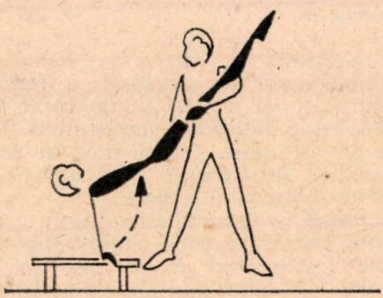


Fig. 2

2. Același exercițiu se execută din sprijin culcat pe parelele mici. În acest caz amplitudinea poate fi atît de mare încît gimnastul ajunge în stînd pe mîini cu ajutor (fig. 3), (4—6 repetări a 2—3 sec. fiecare).

Exercițiile 1 și 2 din seria C contribuie la dezvoltarea forței centurii scapulare și a musculaturii flexoare a mîinilor în condițiile izomorfismului tehnicii cu exercițiile de pregătire fizică specială.

Seria D

1. Stînd pe mîini cu ajutor pe parelele mici așezate pe sol (fig. 4). Treptat reazemul urcă pe verticală (fig. 5),

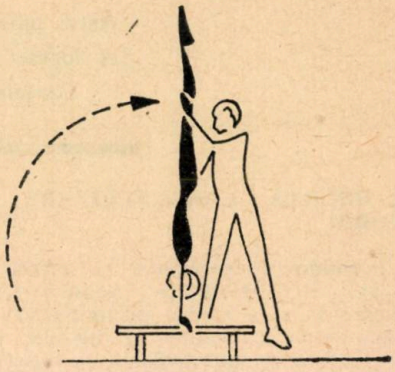


Fig. 3

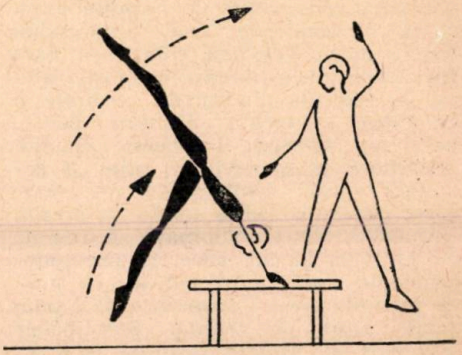


Fig. 4

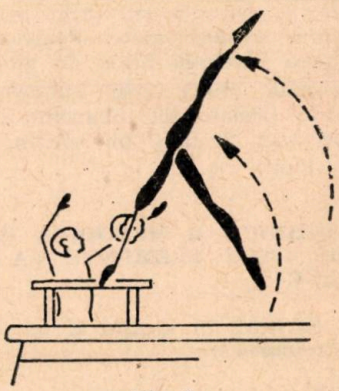


Fig. 5

(10 repetări). Exercițiul este indicat pentru dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală. Totodată gimnastul cîștigă încredere în posibilitățile proprii.

2. Balansarea înainte-înapoi cu amplitudine cît mai mare (6—8 repetări). Asigurarea este obligatorie.

Toate exercițiile executate în sprijin vor fi precedate de o adevărată gimnastică articulară radio-carpiană. În pauze, brațele se relaxează. Micul gimnast va fi prevenit și chiar învățat să se autoasigure în caz de amplitudine prea mare.

2.3. **Variante**

1. Balansare înainte-înapoi cu așezarea coapselor pe o bară.
2. Balansare înainte-înapoi cu depărtarea membrelor inferioare atît la balans înainte cît și la balans înapoi (fig. 6).

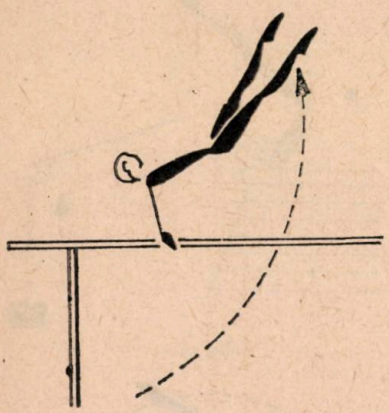


Fig. 6

3. Balansare înainte-înapoi cu îndoirea și în întinderea genunchilor.

2.4. **Alte combinații**

1. Balans înainte-înapoi, balans înainte și coborîre peste o bară în stînd.
2. Balans înainte-înapoi și coborîre peste o bară în stînd.
3. Balans înainte-înapoi și coborîre peste o bară cu întoarcere în afară.
4. Balans înainte-înapoi și coborîre peste o bară cu întoarcere spre interior.

2.5. **Îndreptare în sprijin din atîrnat**, balans înapoi și coborîre peste o bară în stînd.

Executînd acest element gimnastul trece dintr-o poziție mai joasă într-una mai înaltă, respectiv din atîrnat în sprijin. Gimnastul sare în atîrnat echer cu brațele întinse (fig. 7). Atunci cînd corpul se apropie de limita balansului înainte, membrele inferioare se apropie de trunchi (datorită acțiunii mușchiului ilio-psoas care ia punct fix pe coloana lombară). Corpul îndoit balansează înapoi în mod natural ; brațele întinse execută o retroducție (fig. 8), din ce în ce mai viguroasă. Mecanismul de bază al îndreptării în sprijin din atîrnat la paralele este asemănător cu cel al îndreptării la bara fixă.

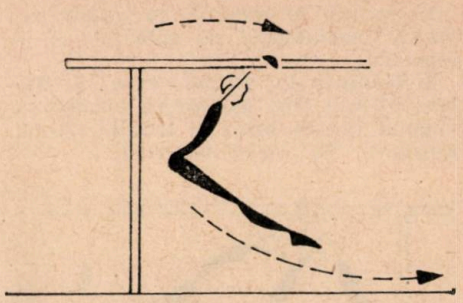


Fig. 7

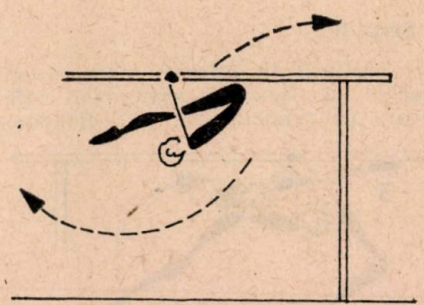


Fig. 8

2.6. **Metodica învățării**

Seria A

1. Întinderea și îndoirea corpului din poziția atîrnat îndoit (fig. 9).

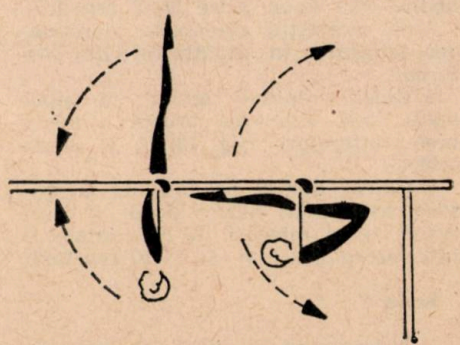


Fig. 9

Exercițiul se execută cu ajutor, apucînd executantul de antebraț (4—8 repetări).

2. Săritură în atîrnat echer și balans înainte (fig. 10). Se va urmări ca unghiul dintre brațe și trunchi să fie constant, 180° (4—8 repetări).

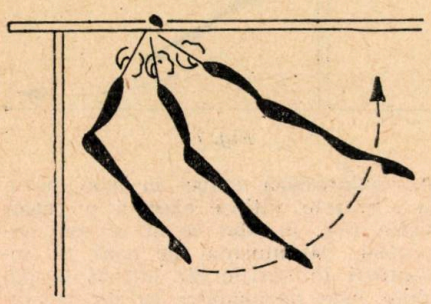


Fig. 10

Seria B

1. Săritură în atîrnat, echer, balans înainte și flexarea membrelor inferioare pe trunchi (fig. 11). Imaginea

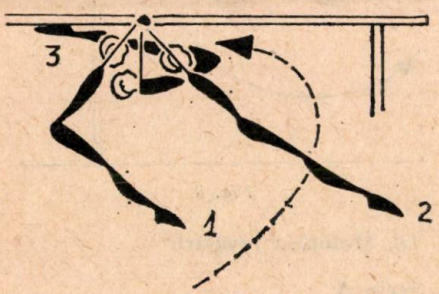


Fig. 11

acestei fixări — flexii pronunțate este trecerea pe sub o linie imaginară care unește cele două prize (6—8 repetări).

Acest exercițiu urmărește coordonarea acțiunilor în situația corpului răsturnat.

2. Culcat dorsal, apucat de șipca scării fixe, ridicarea bruscă a membrelor inferioare (fig. 12), 3 × 10 repetări.

3. Culcat dorsal pe lada de gimnastică, trecere în culcat îndoit și efectuarea unor mișcări de retroducție la helcometru (fig. 13), (3 × 10 repetări).

Seria C

1. Îndreptarea în sprijin pe brațe cu ajutor (fig. 14), (6 repetări).

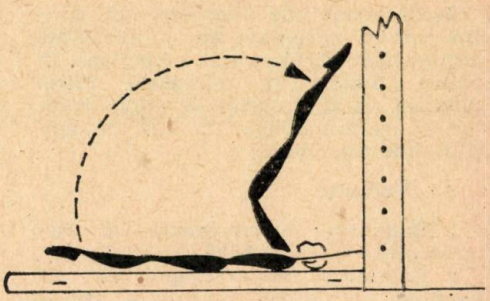


Fig. 12

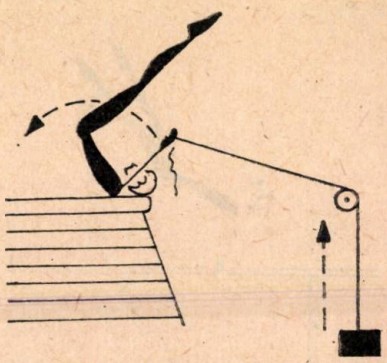


Fig. 13

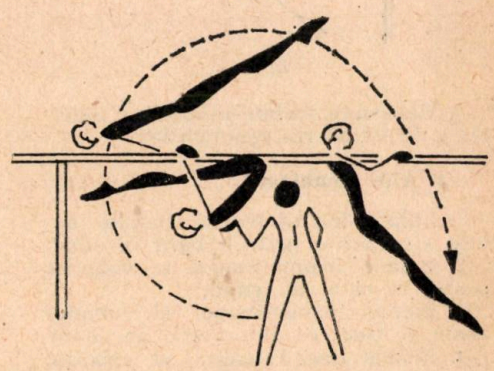


Fig 14

2. Săritură în atîrnat echer și îndreptare în sprijin cu ajutor; partenerul acționează la nivelul spatelui executantului (fig. 15), (4—8 repetări).

2.7. **Variante**

1. Săritură în atîrnat echer, îndreptare cu oprire în sprijin echer (fig. 16).

2. Săritură în atîrnat echer și îndreptare cu întoarcere 180° în sprijin pe brațe.

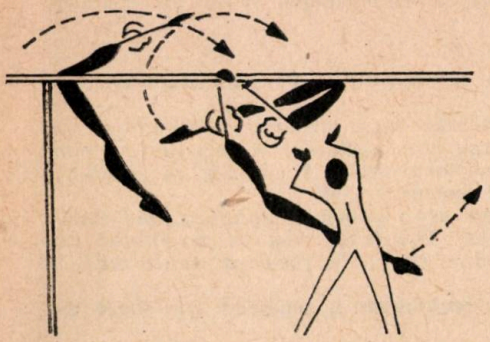


Fig. 15

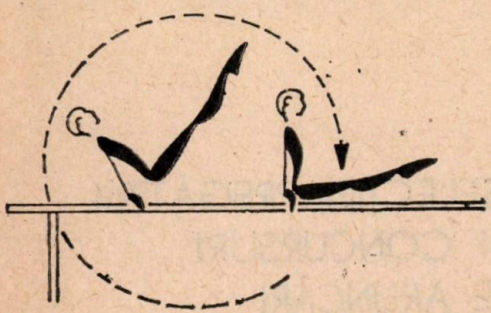


Fig. 16

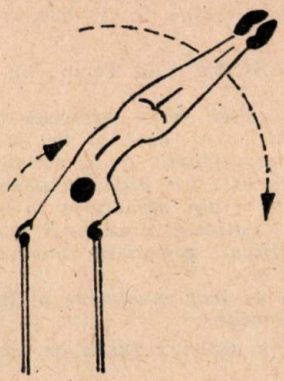


Fig. 17

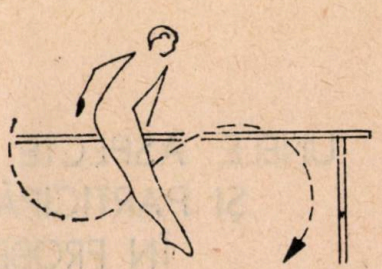


Fig. 18

3. Săritură în atîrnat echer şi îndreptare cu întoarcere 180° în sprijin.

2.8. **Alte combinaţii**

1. Săritură în atîrnat echer, îndreptare în sprijin, balans înapoi şi coborîre peste o bară cu întoarcere 180°.
2. Săritura în atîrnat echer, îndreptare în sprijin echer (2 sec.), urcare în stînd pe braţe din forţă, coborîre prin răsturnare laterală (fig. 17).
3. Săritură în atîrnat echer, îndreptare în sprijin, balans înapoi şi trecere în sprijin pe braţe, stabilire înainte.
4. Săritură în atîrnat echer, îndreptare, trecerea picioarelor peste o bară (fig. 18), balans înapoi, trecere în sprijin pe braţe, stabilire înainte.

I. TUDUSCIUC et collab. Initiation en gymnastique — parallèles (I)

Dans la gymnastique sportive „les parallèles" représentent une épreuve du polyathlon masculin particulièrement spectaculaire et très prétentieuse du point de vue technique et méthodologique. Sur le plan interne et international on remarque la tendance de rendre les exercices plus difficiles, surtout au chapitre atterrissage. De même, on exécute une série de combinaisons avec le thorax bloqué, ce qui suppose l'existence des indices élevés de force au niveau de la ceinture scapulaire et un grand effort de volonté.

Les principales structures de mouvements rencontrés aux parallèles sont: les renversements, les sauts, les cercles, les positions ordinaires et les moins ordinaires. De ces structures de mouvements, les gymnastes construisent des éléments de grande difficulté, à savoir, Diamidov, saut en avant en appui, double saut en arrière etc.

Ces éléments de grande difficulté nécessitent également une technique parfaite d'exécution pour obtenir des effets artistiques spectaculaires et un pointage maximal.

En ce sens l'auteur présente dans l'article la technique et la méthodologie de l'apprentissage de ces éléments

I. TUDUSCIUC and Team : An Approach to Gymnastics — Parallel Bars (I)

Parallel bars exercises are a spectacular most difficult methodical and technical event part of the polyathlon competition. Relevant exercises are more and more difficult on a national and international scale. A number of combined exercises call for high resistance, force, and power of will.

The main structures to be consolidated are : swinging, hanging, redressing, jumps, rotations, usual and unusual positions. The latter may be combined into most difficult exercises including the Diamidov vault, the forward vault with no support, etc.

A perfect mastering of the respective techniques is required for these difficult exercises.

The authors insist on methods of learning such techniques.

UNELE ASPECTE ALE SELECŢIEI, PREGĂTIRII ŞI PARTICIPĂRII ÎN CONCURSURI ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI

Asist. univ. DUMITRU GÂRLEANU
I. E. F. S.

Pentru a desprinde dintre problemele cu care se confruntă antrenorul şi aruncătorul în drumul spre înalta performanţă pe cele mai semnificative, este necesar să trecem în revistă unele aspecte, şi anume :

1. Obiectul activităţii îl constituie atît aruncarea propriu-zisă, cît şi activitatea depusă pentru însuşirea tehnicii şi pentru dezvoltarea calităţilor motrice.

2. Aruncarea se efectuează cu materiale relativ grele, ţinînd seama şi de faptul că, în majoritatea lor, aruncările se fac dintr-un spaţiu limitat şi în modalităţi variate.

3. Pentru a-şi însuşi şi perfecţiona tehnica aruncării, ca şi pentru a-şi dezvolta calităţile motrice, atletul execută un număr mare de repetări, cu un efort susţinut ca volum şi intensitate. De aceea, apreciem activitatea depusă de aruncători ca fiind o muncă încordată.

Aruncătorul desfăşoară această activitate de antrenament în cele mai variate situaţii : în aer liber — vreme frumoasă, răcoare, frig, ploaie, zăpadă, vînt etc., în sală — în condiţii optime sau improvizate.

Pe lîngă aceasta, aruncătorul participă la concursuri care se desfășoară în aer liber (face excepție aruncarea greutății la care se organizează concursuri și în sală), în aceleași condiții atmosferice, urmărind să realizeze performanțe maxime.

4. Probele de aruncări au fost și sînt practicate de atleți și atlete cu aspect somatic deosebit — talie înaltă și greutate mare (în mică măsură se abat de la această regulă aruncătoarele de suliță), așa cum este înfățișată situația în tabelele 1 și 2.

Tabelul 1

Atleții clasați pe primele 8 locuri la Jocurile Olimpice de la Montreal

Nr. crt.	Numele și prenumele	Țara	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)
GREUTATE — Băieți				
1.	Beyer Udo	R.D.G.	194	120
2.	Mironov Evgheni	U.R.S.S.	193	130
3.	Barisnikov Aleksander	U.R.S.S.	199	137
4.	Feuerbach Allan	S.U.A.	186	120
5.	Gies Hans-Peter	R.D.G.	194	115
6.	Capes Geoffrey	R.D.G.	198	146
7.	Woods George	S.U.A.	188	137
8.	Hogbund Hans	Elveția	193	130
DISC — Băieți				
1.	Wilkins Mac	S.U.A.	193	116
2.	Schmidt Wolfgang	R.D.G.	197	114
3.	Powell John	S.U.A.	188	109
4.	Thiede Norbert	R.D.G.	197	120
5.	Pachole Siegfried	R.D.G.	202	135
6.	Kohma Pentti	Finlanda	188	110
7.	Hieltnes Knut	Norvegia	180	115
8.	Silvester Jay	S.U.A.	191	114
CIOCAN				
1.	Sedih Iuri	U.R.S.S.	186	113
2.	Spiridonov Aleksei	U.R.S.S.	191	117
3.	Bondarciuk Anatoli	U.R.S.S.	183	120
4.	Richn Karl	R.F.G.	188	110
5.	Schmidt Walter	R.F.G.	192	135
6.	Sachse Jochen	R.D.G.	192	115
7.	Black Chris	R.D.G.	188	108
8.	Klein Edwin	R.F.G.	190	120

GREUTATE — Fete

1.	Hristova Ivanka	Bulgaria	172	90
2.	Cijova Nadejda	U.R.S.S.	173	93
3.	Fibingerova Elena	Cehoslovacia	179	96
4.	Adam Mariane	R.D.G.	183	85
5.	Schoknecht Ilona	R.D.G.	180	88
6.	Droese Margitta	R.D.G.	180	85
7.	Wilms Eva	R.F.G.	180	85
8.	Stoianova Elena	Bulgaria	172	90

DISC — Fete

1.	Schlaak Evelin	R.D.G.	179	86
2.	Vergova Maria	Bulgaria	185	117
3.	Hinzmann Gabrielle	R.D.G.	178	82
4.	Melnik Faina	U.R.S.S.	173	90
5.	Engel Sabine	R.D.G.	179	86
6.	**Menis Argentina**	**România**	171	85
7.	Betancour Maria	Cuba	175	86
8.	Gorbaceva Natalia	U.R.S.S.	182	99

Tabelul 2

Foști recordmeni mondiali la aruncarea greutății

Nr. crt.	Numele și prenumele	Țara	Rezultat (m)	Înălțime (cm)	Greutate (kg)	Anul realizării performanței
1.	Ralph Rose	S.U.A.	15,54	201	130	1909
2.	Jack Tarrance	S.U.A.	17,40	193	140	1939
3.	Parry O'Brien	S.U.A.	19,30	196	118	1959
4.	Bill Nieder	S.U.A.	20,06	193	125	1960
5.	Dallas Long	S.U.A.	20,68	193	125	1964
6.	Randy Matson	S.U.A.	21,78	200	120	1967
7.	Al. Feuerbach	S.U.A.	21,82	185	115	1973
8.	George Woods	S.U.A.	22,01	188	137	1974

Din analiza datelor inserate în tabelele 1 și 2 constatăm că diferențele cele mai mari dintre numărul centimetrilor ce trece de 100 cm și greutatea corporală sînt următoarele : la aruncarea greutății bărbați de 49 kg, la aruncarea discului de 33 kg, la aruncarea suliței de 38 kg, iar la ciocan de 43 kg. Cei mai scunzi aruncători au următoarele înălțimi : 186 cm la greutate, 188 cm la disc, 183 cm la ciocan și 180 cm la suliță.

La femei, diferența cea mai mare dintre numărul centimetrilor ce depășește un metru și greutate este de 20 kg la aruncarea greutății, de 32 kg la aruncarea discului și de 5 kg la aruncarea suliței, iar cele mai scunde aruncătoare au următoarea înălțime : 172 cm la greutate (Argentina Menis), 171 cm la disc, 167 cm la suliță.

Mediile greutății primilor 3, 6 și 8 în tabelul 1 sînt : 125,6 kg, 126,3 kg și 127,1 kg (la aruncarea greutății bărbați) ; 113 kg, 117,3 kg

și 116,6 kg (la aruncarea discului bărbați) ; 116,6 kg, 118,3 kg și 117,2 kg (la aruncarea ciocanului) ; 91 kg, 101,7 kg și 100,4 kg (la aruncarea suliței bărbați) ; 93 kg, 89,5 kg și 88,7 kg (la aruncarea greutății femei) ; 98,3 kg, 92,6 kg și 92,6 kg (la aruncarea discului femei) ; 71,6 kg, 71,5 kg și 69,2 kg (la aruncarea suliței femei).

Mediile înălțimii primilor 3, 6 și 8 din tabelul 1 sînt : 195,3 cm, 194 cm și 193,1 cm (la aruncarea greutății bărbați) ; 192,6 cm, 195,8 cm și 194,5 cm (la aruncarea discului bărbați) ; 186,6 cm, 188,7 cm și 188,7 cm (la aruncarea ciocanului) ; 186 cm, 187,1 cm și 185,8 cm (la aruncarea suliței bărbați) ; 174,6 cm, 177,8 cm și 178,3 cm (la aruncarea greutății femei) ; 180,7 cm, 177,7 cm și 178,4 cm (la aruncarea discului femei) ; 174 cm, 171,3 cm și 170,3 cm (la aruncarea suliței femei) — după un studiu efectuat de prof. Gheorghe Zâmbreșteanu.

5. Numărul de aruncări în ciclul săptămînal de antrenament a devenit impresionant (de ordinul sutelor), de aceea grija de a nu fi accidentat în antrenament a devenit o preocupare tot mai acută, atît pentru antrenor, cît și pentru sportiv, fapt care duce la un consum sporit de energie și, implicit, la oboseală psihică, la diminuarea potențialului de pregătire.

6. Selecția pentru probele de aruncări se face la vîrste timpurii, cînd aspectul somatic al viitorului arucător este foarte departe de cifrele prezentate în tabelele respective.

În lumina celor prezentate, se impune luarea măsurilor de rigoare

Pe planul selecției

Depistarea și includerea în grupele de aruncări a elementelor cu perspectivă de a ajunge la parametrii somatici reclamați de înalta performanță din proba respectivă. Astfel, pentru a ajunge cu tinerii selecționați la asemenea date se cere, pe de o parte, ca testările medicale și previziunea să ocupe locul prioritar în procesul de selecție, iar pe de altă parte, dirijarea procesului de creștere și formare să fie condus cu răbdare și competență și sub permanenta supraveghere a medicului.

Pe planul participării în concurs

a) Includerea în conținutul încălzirii a următoarelor structuri :

— alergare ușoară, alternată cu mers și exerciții de mobilitate ;

— exerciții analitice, pentru prelucrarea principalelor grupe musculare ;

— exerciții speciale de pregătire a musculaturii, a articulațiilor cu pondere mare în execuția probei ;

— exerciții din școala alergării și săriturii (în special pentru aruncătorii de suliță) ;

— alergarea accelerată, lansată, cu alternare de ritm, cu pornire din start de jos etc. ;

— exerciții de acomodare cu obiectul, manevrarea lui, exerciții de mobilitate cu acesta, exerciții de aruncare, inclusiv executarea efortului final ;

— executarea elanului, fără aruncare ;

— aruncări, cu elan.

b) Respectarea unor indicații privind durata, intensitatea, caracterul încălzirii aruncătorului în funcție de caracterul competiției, de numărul participanților și de prevederile regulamentare.

La concursurile internaționale cu număr mare de participanți, cînd prezentarea la camera de apel se face cu mult înaintea începerii probei (J.O., C.E. etc.) :

— încălzirea va fi lentă și prelungită ;

— includerea în prima parte a încălzirii a exercițiilor specifice probei și executarea globală a acesteia ;

— accelerarea ritmului încălzirii în așa fel ca aruncătorul să fie capabil să realizeze performanța maximă chiar din prima încercare, în scopul cîștigării concursului sau al asigurării unui loc în primii opt ;

— menținerea încălzirii pe parcursul celor 3 aruncări, a prelungirii cu exerciții fără obiect (folosirea acestuia fiind interzisă) ;

— accelerarea ritmului încălzirii premergător aruncării a IV-a ;

— relaxare, odihnă între aruncările din finală.

Pentru asemenea concursuri este necesară modelarea în cadrul pregătirii.

La concursurile internaționale și republicane, cu număr mic de concurenți (4—8) :

— încălzire cu final accelerat, ajungîndu-se la aruncări cu intensitate de concurs ;

— aruncîndu-se la intervale mici, nu se fac exerciții între aruncări, ci se recomandă odihnă și relaxare.

La concursurile interne, pentru avansați cu număr mare de participanți, se poate arunca de încălzire și în timpul concursului (arbitrii fiind mai îngăduitori) :

— se recomandă încălzire lentă și prelungită, axată pe exerciții de încălzire generală cu puține exerciții specifice înainte de începerea probei ;

— continuarea încălzirii specifice pe parcursul concursului ;

— dacă se merge la rezultat din prima aruncare, atunci încălzirea va avea caracterul aceleia din marile concursuri.

La concursurile interne de juniori, cu valori eterogene și număr mare de participanți, urmărindu-se evitarea accidentelor și obținerii calificării în finală, se cere ca încălzirea să fie astfel :

— lentă și cu exerciții generale și speciale, incluzîndu-se și acomodarea cu obiectul pînă la intrarea pe stadion ;

— ritm accelerat în final, incluzîndu-se în această parte executarea integrală a probei ;

— executarea a 2—3 aruncări cu elan, la locul de concurs ;

— menținerea încălzirii pe parcursul concursului, prin exerciții fără obiect ;

— intensificarea ritmului încălzirii înaintea aruncării a 4-a, apoi odihnă, relaxare între următoarele aruncări.

Pe planul pregătirii

— Procurarea și confecționarea materialelor de aruncat în număr mare și „sorturi variate" : greutăți de 3, 4, 5, 6, 7, 7,257, 8 și 9 kg ; discuri de 0,800, 1, 1,5, 2, 2,5 și 3 kg ; sulițe de 400, 500, 600, 700, 800, 900 și 1 000 de grame ; ciocane de 4, 5, 6, 7, 7,257, 8 și 9 kg.

— Amenajările sectoarelor de aruncat, în așa fel încît să se asigure o simultană utilizare a acestora, prin dispunerea cercurilor și a

pistei de aruncare în linie și la distanță unul de altul, despărțite prin plasă, precum și așezate „spate în spate" și despărțite prin plasă.

— Luarea măsurilor de evitare a accidentelor în lucrul cu obiectul de aruncat, prin respectarea următoarelor indicații :

— aruncarea să se facă din cercul închis cu cușca de protecție (exceptînd aruncarea suliței) ;

— în timpul aruncării să nu se stea în zona de aterizare a obiectului de aruncat ;

— să nu se arunce de la unul la altul ;

— să nu se arunce concomitent din două sensuri „față în față" ;

— cînd se lucrează cu grupa și cu mai multe obiecte de aruncat, să se meargă după obiecte numai după ce s-a aruncat ultimul obiect și la comandă ;

— în timpul aruncării să fie folosită încălțăminte adecvată (la greutate, disc și ciocan — pantof de aruncare fără cuie sau de tenis, iar la suliță — ghete de aruncare cu cuie).

D. GÂRLEANU : Nouveaux aspects de la sélection, de la préparation et de la participation aux concours, aux épreuves de lancers

Sont présentés deux tableaux (le premier contient les athlètes hommes et femmes — classés sur les premières 8 places aux Jeux Olympiques de Montréal aux épreuves de lancers ; le second tableau contient quelques anciens recordmen du monde au lancement du poids), sont analysées les données insérées, par moyennes, et on constate que la sélection pour les lancers s'effectue á des âges précoces, quand l'aspect somatique du futur lanceur est très loin des chiffres présentés (dans les tableaux). Pour cette raison il s'impose de prendre des mesures. L'auteur indique les plans d'action : sur le plan de la sélection *(dépistage et inclusion dans les groupes de lancers des éléments ayant la perspective d'atteindre les parametres exigés par la haute performance dans l'épreuve respective),* sur le plan de la participation aux concours *(sont indiquées les structures qui seront inclues dans le contenu de l'échauffement, ainsi que la durée, l'intensité et le caractère de ces structures, en fonction du caractère de la compétition, du nombre des participants et des prévisions réglementaires),* sur le plan de la préparation *(sont indiqués des schémas de cycles hebdomadaires d'entraînement — orientatifs — qui peuvent être effectués au cours de l'année scolaire).*

D. GÂRLEANU : On Aspects of Selection, Training and Participation in Putting the Weight Events.

The authors submits to considerations two tables : a first table records the athletes — males and females — who took the places up to the eighth on the occasion of Montreal Olympics in putting the weight events ; a second table registers some of the relevant record markers. An analysis of the data provided follows. The conclusion is that selection in putting the weight should be carried out at an early age, when the somatic aspects of would-be weight putter is far from the figures comprised in the tables. The author recommends practical measures to be adopted to this end. He suggests that action should be taken 1) to improve selection *(which implies the identification of talented sportsmen and sportswomen showing development prospects so that the anvisaged farreaching parameters could be attained) ; 2)* to work out adequate plans for participation in competitions *(which means the formulation of warming up structures with stress laid on the requisite duration, intensity and nature of training in keeping with the event, number of participants, regulations) 3)* to draw up a training programme *(which provides for weekly training cycles worked out in compliance with the curricula of the school year).*

PASA, ELEMENT FUNDAMENTAL ÎN CONSTRUCŢIILE TACTICE LA RUGBY

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

I. Fără nici o intenţie de ierarhizare a jocurilor sportive cu minge, trebuie totuşi să precizăm comparativ cîteva trăsături distinctive şi cu totul caracteristice pasei de rugby. Global, putem defini pasa drept elementul ofensiv caracteristic tuturor jocurilor sportive de echipă cu minge. Ea reprezintă **modalitatea principală de comunicare şi cooperare între parteneri în atac, mijlocul de exprimare şi coordonare** a intenţiilor şi acţiunilor tehnico-tactice individuale, ce face din totalitatea jucătorilor atacanţi un organism unitar şi raţional, numit ECHIPA — entitate colectivă ale cărei elemente fundamentale le constituie **colaborarea şi înţelegerea reciprocă** în procesul de edificare a construcţiilor tactice ofensive, în scopul realizării unui înalt spectacol sportiv, al înscrierii punctelor şi al **obţinerii victoriei.**

Este însă absolut necesar să distingem din această definiţie, cu totul generală, **două particularităţi absolut caracteristice pasei în rugby,** şi anume :

1. În primul rînd, aceea că ea **poate fi executată** (regulamentar şi tehnic) **atît cu mîna, cît şi cu piciorul.** Aceasta, pentru că lovirea balonului cu piciorul „de la genunchi în jos" — aşa cum precizează regulamentul — nu **este** altceva decît **tot un mod de a pasa** şi oricare altă interpretare a acestei modalităţi de a juca balonul constituie una dintre cele mai grave erori de înţelegere a spiritului acestui joc. Ca un exemplu şi o dovadă în acest sens o constituie interzicerea, relativ recentă, a loviturii de picior direct din margine, care, chipurile, ar fi satisfăcut nevoia şi intenţia de a cîştiga teren fără joc, lucru situat deja în afara adevăratului spirit al jocului. În schimb, obligaţia — impusă pe cea mai mare parte a cîmpului de joc — ca balonul astfel lovit să atingă terenul de joc înainte de a ieşi în margine, reprezintă, de fapt, intenţia expresă a legiuitorului ca această execuţie, acest mod de a juca balonul să îmbrace neapărat un caracter constructiv, creator, ofensiv, necum antijoc şi să cuprindă în acelaşi timp dreptul şi posibilitatea acordată apărătorului ca, fiind bine plasat sau repliat din timp, să poată intra în posesia balonului, să poată dobîndi calitatea de atacant şi, în consecinţă, să poată organiza, la rîndul său, un atac pe care fostul deţinător îl refuzase sau îl concepuse şi îl executase greşit. Aşadar, în rugby — spre deosebire de orice alt joc sportiv cu mingea — **pasa se poate executa** (în condiţiile prevăzute de regulament) **atît cu mîna, cît şi cu piciorul.** Altfel spus, adică privită din punctul de vedere tehnico-tactic, lovitura de picior în rugby **trebuie să fie,** de fapt, **o pasă transmisă cu piciorul, chiar şi „înainte", unui partener situat însă, în momentul executării loviturii, neapărat în urma celui ce şutează.**

În aceasta constă mai ales caracterul larg stimulativ şi profund aplicativ al rugbyului la legile fireşti ale tuturor mişcărilor şi activităţilor umane ce nu exclud, ci dimpotrivă stimulează, pînă la perfecţionare, folosirea tuturor membrelor de utilitate curentă, chiar a întregului corp omenesc.

2. Cea de a doua caracteristică a pasei rugbystice, de asemenea specifică exclusiv jocului acesta, constă în **interdicţia de a o adresa unui partener aflat „înainte"** — aceasta în raport de poziţia celui ce execută pasa şi în funcţie de momentul în care acesta loveşte balonul cu piciorul. De asemenea, în cazul pasei obişnuite cu mîna, balonul **nu poate fi nici măcar propulsat „înainte",** astfel încît un partener, chiar plecat din urmă, să o recepţioneze dincolo de linia ce trece prin punctul din care s-a efectuat această „pasă". Tot în cazul pasei cu mîna, nerespectarea interdicţiei de mai sus duce la oprirea jocului (în cazul cînd adversarul n-a profitat recepţionînd el acest balon sau în cazul cînd nu se produce o altă infracţiune sancţionabilă) şi în general la dictarea unei grămezi ordonate sau constituirea unei grămezi spontane. Mai mult chiar, în eventualitatea

cînd adversarul este gata să profite sau a şi profitat de pasa sau de „înaintele" comis, orice partener al acelui care a săvîrşit greşeala acelui „înainte" ce va acţiona pornind din poziţie de „afară din joc", stînjenind măcar în vreun chip oarecare realizarea avantajului va fi tratat cu asprimea unei lovituri de pedeapsă, extrem de severă şi cu urmări uneori fatale în evoluţia scorului şi chiar în soarta meciului.

În cazul pasei cu piciorul (al loviturii de picior tactice, în teren), poziţia incorectă a partenerului sau a partenerilor conduce — de asemenea, **ca în nici un alt joc sportiv de echipă cu mingea** — nu numai la interdicţia de a intra în posesia balonului, de a continua jocul şi de a marca eventual, ci chiar la sancţiunea cea gravă a **loviturii de pedeapsă care, indiferent de zona de teren în care se aplică**, se poate transforma adesea în puncte şi uneori chiar în înfrîngeri. Acest fapt vădeşte o altă latură cu totul specifică rugbyului, şi anume că infracţiunea de „afară din joc" pe lovitura de picior de urmărit sau la momentele fixe este considerată nu numai un act de inechitate, un fapt antijoc sau joc neloial, ci — aşa cum şi este dealtfel — o acţiune extrem de periculoasă, mai ales pentru adversarii care aşteaptă, neavertizaţi şi relaxaţi, să intre în posesia balonului. De aici, probabil, acea perfectă garanţie care întăreşte convingerea jucătorilor şi admiratorilor acestui sport că, în incinta terenurilor de rugby, într-o ambianţă de atîta ardoare, vigoare şi pasiune din partea competitorilor, nimeni nu îndrăzneşte să încalce, decît în cazuri excepţionale, marea lege a sportivităţii ce stăpîneşte aceşti oameni şi jocul lor, fără de care rugbyul ar fi devenit, de mult, un larg cîmp de dezlănţuire a instinctelor primare...

II. Din examinarea mai atentă a celor două caracteristici ale pasei rugbystice, prezentate desigur succint în expunerea de mai sus, rezultă cîteva prime concluzii în legătură cu tema enunţată în titlu.

În cele ce urmează, ne propunem să vi le prezentăm cît mai analitic.

1. **Jocul de rugby** — în afara momentelor fixe ordonate şi spontane — nu este decît o continuă dispută între atacanţi şi apărători, în care primii folosesc, pe cît posibil mai eficient, elementul tehnico-tactic fundamental pe care îl au la dispoziţie — **pasa** (cu mîna şi cu piciorul) — pentru realizarea construcţiilor tactice al căror scop este obţinerea situaţiilor cele mai favorabile înscrierii punctelor. Aşadar, **o cît mai perfectă utilizare a pasei va duce,** în mod teoretic desigur, **la o neîntreruptă serie de construcţii tactice ofensive** care, cu toată **opoziţia adversarilor** (folosind, la rîndul lor, tot în mod teoretic ideal, elementul fundamental al defensivei, **placajul**), nu va putea fi întreruptă decît prin actul final al **marcării încercărilor sau punctelor.** Şi dacă, totuşi, folosind greşit sau măcar cu inexactităţi şi erori pasa, atacanţii vor da prilej apărătorilor să blocheze la un nivel anumit combinaţia de pase şi, ca atare, construcţia tactică ofensivă, atunci se va ajunge la unul dintre momentele fixe ale jocului, spontane sau ordonate (grămezi ordonate sau spontane, margini sau maule-uri, lovituri de pedeapsă, de începere, reîncepere sau libere). Şi atunci de-abia iarăşi jocul va fi reluat sau va continua cu o nouă dispută pentru balon şi pentru calitatea de atacant. Apoi, iarăşi una dintre echipe, intrată acum în posesia balonului, va porni să construiască noi atacuri, zidind din acele cărămizi ale jocului care sînt pasele o altă variantă, desfăşurată însă tot după legile tactice generale ale arhitecturii rugbystice.

2. **Toate cele trei modalităţi** de a juca balonul odată însuşit, pe care regulamentul le enumerează şi spiritul jocului le include în esenţa sa, şi anume: **a-l purta, a-l pasa şi a-l lovi cu piciorul** (de la genunchi în jos), nu ne apar acum decît ca o triplă ipostază a aceleiaşi modalităţi, de fundamentare şi realizare a oricărei construcţii tactice ofensive. Căci termenul „a purta balonul", adică a fi posesorul lui, nu include în definirea sa altceva decît însăşi **condiţia incipientă a construcţiei tactice ofensive,** condiţie ce rezultă din chiar faptul primordial al obţinerii balonului. Căci a purta balonul nu înseamnă neapărat a înainta cu el către ţinta adversă sau a alerga în orice altă direcţie sau sens, ci a fi doar posesorul nestingherit al balonului, pînă la limita rgulamentară şi tactică a „ţinutului". Deci, odată executate lovitura de începere, de reîncepere, de pedeapsă sau cea liberă, odată terminate marginea sau grămada ordonată, cineva trebuie (sau ar trebui) să intre în **posesia necontestată** şi **perfect corectă a balonului.** Apoi, imediat după aceea, odată asigurată posesiunea balonului şi încheiate toate activităţile de curăţirea cîmpului de atac (a părţii proprii faţă de momentul fix), nu urmează şi

nu poate urma altceva decît o succesiune de pase (cu mîna sau cu piciorul), în care **alergarea cu balonul se intercalează doar ca o modalitate de transferare a locului și momentului pasei, la alt nivel tactic, superior calitativ.** Și, dacă această alergare nu se oprește decît în ținta adversă, aceasta înseamnă ori că defensiva adversă înregistrează grave scăderi tehnico-tactice sau fizice, ori că întreaga construcție tactică ofensivă, pînă la acel moment, a anulat în asemenea măsură disponibilitățile defensive ale adversarului, încît ea — construcția tactică ofensivă — era deja încheiată, iar alergarea cu balonul către ținta adversă, a ultimului purtător, nu mai făcea parte din construcția propriu-zisă, ci marca doar fizic, faptic, succesul deplin al acesteia. Dar, pînă la acest punct și pînă la acest moment al dezvoltării construcției tactice ofensive de care pomeneam, **pasa și numai pasa** (fie executată cu mîna, fie cu piciorul) este aceea menită să selecteze de-a lungul întregii acțiuni cea mai indicată și eficientă variantă impusă de situația de moment existentă în teren... Iar dacă vreunul dintre atacanții intrați în posesia balonului va prelungi exagerat și nerezonabil condiția aceasta de purtător de balon (fie alergînd către ținta adversă sau în altă direcție sau sens, fie stînd pur și simplu pe loc — ceea ce în rugby este practic aproape imposibil), el se va trezi, mai devreme sau mai tîrziu, obligat, **constrîns de placajul adversarilor, să paseze,** în vreun fel oarecare, dacă nu cumva, așa cum se întîmplă cel mai adesea din păcate, va fi prea tîrziu. Și atunci alergarea exagerată cu balonul și desconsiderarea momentului tactic al pasei (neefectuarea ei la timp) vor duce la sfărîmarea întregii construcții tactice ofensive realizate pînă la acel moment, care astfel, prin absența pasei exact la momentul impus tactic de ciocnirea atac-apărare, va fi literalmente anulată. Așa se face că, în situații ca cele de mai sus, purtătorul de balon, care a neglijat să paseze la timp, se vede nevoit să pornească de unul singur pe un drum aventuros, se trezește apoi izolat de restul partenerilor și, în sfîrșit, scos din dispozitivul tactic logic, inteligent și solidar al întregii echipe. Iar partenerii, la rîndul lor, constată dezorientați că în gîndirea lor colectivă a intervenit un clacaj, tocmai prin absența din întregul dispozitiv al unei anume pase ce se impunea imperios la un moment dat în desfășurarea firească a fazei către țelul ei final, **marcarea încercării.** Și atunci autorul acestui hiatus, al acestei rupturi în logica fazei, avortează întreaga construcție tactică elaborată de întreaga echipă, iar el eșuează stupid și singuratic, lipsit de glorie și satisfacții, fie într-un placaj penibil, fie într-un șut dat la întîmplare, fără rațiune și fără viitor. Astfel, măsura în care jucătorii și întreaga echipă în atac înțeleg sau nu sensul tactic al acestui moment deosebit de important — momentul tactic al pasei — dă de fapt adevărata valoare a rugbyului pe care îl practică acei jucători și acea formație. Și pune din nou pe primul plan de evidențiere afirmația făcută chiar în titlul acestei expuneri. Căci, așa cum a reieșit, sperăm, suficient pînă acum, purtătorul balonului primește, din chiar clipa însușirii lui, sarcina transformării unei virtualități ipotetice — cea a pasei — într-o materialitate obligatorie, mai devreme sau mai tîrziu, impusă la momentul tactic decisiv de placajul adversarului. Iată cum în acest conflict permanent de atac-apărare, pasa constituie elementul principal de evitare a efectelor defensivei și de afirmare a cursivității și eficacității construcției tactice, în timp ce placajul, corespondent direct pe plan defensiv al pasei, reprezintă mijlocul fundamental de anihilare, de anulare, de negare, dacă vreți, a sensurilor ofensiv-constructive, dar care, realizat și el în spiritul creator al jocului, devine, la rîndul lui, el însuși un embrion al viitoarelor construcții ofensive. Ambele însă deopotrivă, pereche indisolubilă, aproape născîndu-se și provocîndu-se una pe alta, justificîndu-se și întemeindu-și propria rațiune de existență a uneia pe cealaltă, **pasa și placajul** reprezintă, alăturate într-o unitate tactică și rațională indestructibilă, cele două elemente fundamentale ale jocului de rugby. Față de care toate celelalte apar acum pur și simplu accesorii de ordinul secund.

Iată de ce am afirmat și cu alt prilej, în mod sintetic desigur, că **rugbyul este o confruntare permanentă între principiul și practica** de fapt, a **avansării** (neapărat prin pasă) — ce domină atacul — **cu cel al contactului** (mai ales prin placaj) — ce dictează legile apărării. Iar între toate aceste acțiuni ofensive și defensive, predominînd și guvernînd condiția naturală în rugby care este atacul, **pasa apare** acum evident, credem, într-adevăr ca elementul fundamental nu numai ai construcțiilor tactice ofensive, ci prin aceasta chiar al întregului joc. Căci însăși apărarea nu poate și nu trebuie să fie concepută altfel decît tot ca o iminentă

virtualitate ofensivă. În acest fel, toate demersurile întreprinse în zona defensivei vor trebui să țină seama, să prevadă și să ia măsuri corespunzătoare, tot în funcție și ca efect al aplicării legilor de construcție ofensivă și, ca atare, al elementului ei esențial — **pasa**.

Și, în sfîrșit, pentru că am afirmat că **placajul nu este altceva decît corespondentul defensiv al pasei**, trebuie să arătăm că stricta lui descriere tehnică : „oprirea purtătorului de balon de către unul sau mai mulți adversari astfel încît să se obțină simultan atît neutralizarea omului, cît și a balonului și în așa fel încît purtătorul de balon să intre într-un „ținut" la pămînt sau în picioare și aceasta de așa natură încît eliberarea balonului să se facă în cele mai propice premise ale însușirii balonului de către apărător și declanșării unui contraatac", ne dovedește suficient că afirmația făcută privind caracterul lui embrionar de virtual element de atac se confirmă prin aceasta.

3. Nelimitarea numărului de combinații tehnico-tactice (ca la volei, de exemplu), nelimitarea timpului afectat acestora (ca la baschet sau handbal), neimpunerea unor restricții privind folosirea mîinilor sau picioarelor (ca la toate jocurile de echipă cu mingea), precum și neimpunerea realizării în finalul construcțiilor tactice a unui anumit element tehnic neapărat reușit (șutul la poartă și golul, aruncarea și coșul, lovitura de atac și punctele la volei), o cu totul particulară modalitate (unică chiar) de apărare — absolut nepermisă sau aspru sancționată la toate celelalte jocuri — **placajul**, precum și numărul extrem de mare, cel mai mare, de jucători în teren (treizeci), toate acestea deschid pasei, după părerea noastră, cel mai vast cîmp de desfășurare tactică din cîte se cunosc în jocurile sportive.

Căci cum am putea gîndi o schemă tactică ofensivă, oricît de primitivă, fără ideea legării actelor individuale de joc între ele astfel încît opoziția adversarului, coordonată și ea în sens colectiv, să poată fi evitată, înlăturarea sau chiar surprinsă în imposibilitatea de a reacționa ? Or, acest element constructiv, acest liant al actelor și gîndirii individuale nu poate fi decît pasa. Pentru că chiar și situațiile tactice cele mai simple — doi contra unul — nu se pot rezolva corect decît tot prin pasă. Căci altfel, chiar dacă acțiunea a reușit, aceasta nu înseamnă altceva decît ori că atît atacantul, cît și, mai ales, apărătorul au greșit, și că deci marcarea punctelor este doar rodul întîmplării, ori că jucătorul în defensivă a dat dovadă de o crasă inferioritate tehnico-tactică și fizică.

Dar dacă punem la socoteală mișcarea complexă în teren a tuturor celor 15 + 15, 30 de jucători și mai ales dacă multiplicăm numărul lor cu toate cele 11—12 elemente tehnico-tactice de atac și apărare, pe cît de variate, pe atît de bogate în grad de dificultate și în complexitate de mișcări ce le stau la îndemînă în înlănțuirea combinațiilor tactice ?

Și toate acestea desfășurate pe un teren de dimensiuni mari, cît cel de fotbal, plus cele două terenuri de țintă, pe care se găsesc cînd aglomerați cîte 7—8 sau chiar 9 jucători de fiecare echipă luptînd pentru stăvilirea unui atac grupat, cînd populat de o rețea dublă de atacanți ce șarjează la mînă și în plină viteză, anulîndu-se cu adversarii lor om la om și în linie, în timp ce întregul efectiv supranumeric se precipită către viitorul loc de impact al atacului cu apărarea, iar rezervele defensive se repliază și ele către același loc. În sfîrșit, în timp ce disponibilul, neangajat încă în luptă sau deja degajat din primele ciocniri, revine către noi poziții de acoperire și contraatac.

Iată dar cum, treptat, acest aparent haos se ordonează în raport de circulația balonului, de poziția lui în teren, de viitoarele lui evoluții tactice, creînd din cînd în cînd pe traseele lui un fel de cîmpuri magnetice de distribuire a forțelor în luptă, ce nu sînt altceva decît momentele fixe, **totul organizîndu-se în funcție și prin intermediul paselor** ce devin astfel **nucleul rațional** și logic **al mișcării** oamenilor și balonului în teren.

Acesta este de fapt motivul esențial pentru care am afirmat încă de la început caracterul fundamental și bogat în importanță pe care îl reprezintă pasele în rugby. Și iată de ce am încercat să prezentăm ceva mai exemplificativ, în rîndurile de mai sus, mecanismul pe care ele îl pun în mișcare și, în același timp, îl reglează. Căci o serie de pase care a condus, să zicem, exagerat de rapid

balonul către extremitatea unei construcții tactice ofensive, amenințînd astfel să avorteze în placaj sau în margine, nu va putea fi remediată decît tot printr-o pasă : în interior, o pasă de încrucișare, o lovitură de picior de deplasare sau de urmărit, dar care nu vor putea fi utile decît în contextul unei perfecte înțelegeri și colaborări între partenerii de joc, pe care dealtfel tot pasele o realizează.

4. În sfîrșit, o ultimă concluzie de ordin general, rezultînd din analiza sumară, repetăm, a celor două caracteristici ale sale, este aceea că **pasa reprezintă elementul viu de comunicare între partenerii în atac**, constituind astfel modalitatea cea mai directă și eficientă de exprimare a complexului de valori tehnice individuale într-un ansamblu tactic rațional. Și, de asemenea, înțeleasă ca **mijloc de polarizare și transmitere a ideilor tactice individuale în mișcare, de la jucător la jucător, de la jucător la compartiment, de la compartiment la ansamblu, pasa îndeplinește funcția ei majoră de a multiplica valorile tehnice individuale** ale unei echipe, **transformînd suma calităților acestora într-un produs**, ridicat uneori (prin factorul execuție) la puteri nebănuite. Căci, cum altfel se va putea explica valoarea surprinzătoare pe care o scot la iveală uneori unele echipe care, printr-o intensă, rapidă și perfectă circulație a balonului, reușesc să depășească din punct de vedere tehnico-tactic și pînă la urmă și fizic, sistemul defensiv al adversarilor ? Simplu ! Construind, de cîte ori li se ivește ocazia, **tactici ofensive** bazate pe o largă circulație a balonului, ce hărțuie apărarea adversă, îi slăbește treptat potențialul fizic, îi destramă și-i dezorganizează defensiva, îi diminuează capacitatea de acoperire a zonelor nevralgice, îi subrezește moralul, îi confiscă pas cu pas inițiativa, reușind astfel **să creeze din ce în ce mai frecvent situații tăioase de supranumeric**. Și, pînă la urmă, prin dezaglomerări rapide, aglomerări scurte și dinamice și din nou dezaglomerări largi, reușește să se impună în final, chiar și la momentele fixe ordonate la care, inițial, erau net inferiori. **Toate acestea însă numai prin și cu ajutorul pasei și, în funcție de aceasta, al circulației balonului și al jucătorilor fără balon.**

Căci, cum să apreciem altfel valoarea remarcabilă pe care o ia pasa în combinațiile tactice de compartiment (atît pe înaintare, cît mai ales pe treisferturi), încrucișările, schimburile de sens, dublările, redublările, intercalările, pasele cu boltă și peste partener etc., dar mai ales **fentele (acele pase începute cu intenția și convingerea de a fi executate, dar întrerupte pentru motive tactice**, ivite sau doar sesizate de-abia în ultimul moment), atît de eficace și spectaculoase ? Sau, în sfîrșit, pasele de finalizare care pun în plină cursă și deplin demarcat pe ultimul atacant ce-și termină astfel victorios acțiunea în țintă ?

Dar importanța pasei mai reiese — și vom relua această observație mai tîrziu — și din marea ei putere de penetrație, de străpungere a apărării adverse, pe care o dă atacului atunci cînd este **executată cu piciorul, pe jos, cu o deosebită precizie** în aprecierea unghiului și a forței de execuție și **plasată undeva în spatele apărării adverse, în zonele nevralgice și slab irigate defensiv**. Aceasta se va petrece mai ales atunci cînd, declanșat și ieșit foarte în față în întîmpinarea atacului, tocmai cînd sconta și chiar reușise să blocheze mai bine ofensiva desfășurată, întregul dispozitiv defensiv se trezește depășit, învăluit de unul sau mai mulți atacanți fără balon (asupra cărora placajul nu mai poate deci acționa), pătrunși în spatele apărării și lansați regulamentar în urmărirea balonului șutat (pasat cu piciorul înainte), care, cu salturile sale caracteristice, se apropie din ce în ce mai primejdios de linia de țintă a apărătorilor. În acest fel, în urmărirea balonului vor porni atacanți aflați în majoritatea lor „în joc", în timp ce numai o mică parte dintre apărători se vor afla „în joc", cei mai mulți văzîndu-se nevoiți să se replieze înainte de a participa la o dispută pentru balon cu adversari sosiți mai din timp și supranumeric. Căci presupunînd că un fundaș sau o aripă de treisferturi va reuși totuși să intre în posesia unui astfel de balon „fierbinte", el nu va avea prea multe lucruri bune de făcut. Întîi, pentru că nu va putea executa o oprire din zbor, dat fiind că balonul a fost șutat pe jos. Apoi, dacă nu va avea suficient timp să-l șuteze oricum și oriunde în margine — și adversarii vor avea în primul rînd această grijă — el **va trebui să suporte** presiunea aspră (fizic, regulamentar și tactic) **a adversarilor** sosiți prompt odată cu salturile incomode ale balonului, **să le cedeze balonul** sau să fie deposedat de el, **să încerce să-i contreze** (unul singur contra 2—3—4

chiar) așteptîndu-și coechipierii aflați în fața lui să se replieze pentru a se repune în joc sau, cel mai adesea, **să intre într-un „ținut" sancționabil**, ori, ceea ce se petrece de asemenea frecvent, **să rateze culegerea** balonului sau **șutul în margine**, lăsînd astfel marcarea încercării la discreția adversarilor sosiți acum în număr și mai mare. În sfîrșit, dacă va încerca și va reuși chiar o „culcare" a balonului, aceasta se va solda cu același rezultat. Dar dacă va rata lovitura de picior în margine și balonul va cădea undeva în cîmpul de joc, printre adversarii „în joc" și printre coechipierii „afară din joc", încercînd de-abia acum să se replieze către locul de unde a fost șutat balonul ? O situație aproape la fel de grea pentru apărători...

Iată deci cum și pasa cu piciorul — executată tot cu respectarea condițiilor regulamentare și tehnice, ca și cea cu mîna — își vădește și în această variantă din nou și mereu rolul ei de element fundamental în construcțiile tactice ofensive.

Dorim să încheiem această primă parte prin cîteva considerente tehnico-tactice, cu implicații regulamentare.

Așa cum am văzut, pasele executate fie cu mîna, fie cu piciorul dar în spiritul și în litera regulamentului, dau caracterul coerent, dinamic, logic, ofensiv și constructiv al rugbyului. Executarea lor, dacă este însă potrivnică prescripțiilor regulamentare și spiritului jocului, duce în schimb nu numai la întreruperea atacului și cursivității fazelor, deci a eficacității, iar în ultima instanță la negarea structurii tactice ofensiv-constructive, ci mai ales la manifestări antijoc, primejdioase, sancționate extrem de aspru și cu efecte doesebit de defavorabile.

În privința pasei obișnuite, cea executată cu mîna, sîntem datori o mică explicație, o justificare a dispoziției relugamentare, ba chiar o întemeiere a acesteia. De ce nu este permisă pasa înainte ? Și de ce jucătorul sau jucătorii, porniți în urmărirea balonului șutat de un coechipier, trebuie să se fi aflat, în momentul executării loviturii de picior, înapoia locului acesta ? Care este rațiunea acestor „ciudățenii" nemaiîntîlnite în regulamentul oricărui alt joc de echipă cu mingea ?

În primul rînd, trebuie să arătăm că pasa (de orice fel) constituie un mijloc de a crea partenerului imediat următor sau altuia de după acesta o situație poziționalâ sau tactică superioară celei la care a ajuns purtătorul de balon. Fără existența acestei rațiuni, pasa nu trebuie, ba nici nu are sens, să fie executată. Mai mult încît, ea devine o „crimă", un atentat antijoc atunci cînd se execută împotriva acestei rațiuni, numai din obtuzitate tactică, din lipsă de simț al răspunderii sau chiar din poltronerie.

Așa stînd lucrurile, răspunsul la întrebările formulate mai sus își găsește sediul, explicația, rațiunea, în însuși **spiritul acestui joc.** În caracterul deplin justițiar, echitabil și profund etit al întregului rugby, de la cea mai neînsemnată aparent execuție tehnică sau alineat din regulament, pînă la marile momente fixe și amănunțitele reguli ce guvernează aceste faze importante. Astfel, cum putem aprecia regulile care stabilesc condițiile de execuție corect regulamentară a pasei (cu mîna sau cu piciorul) decît prin ideea, fundamentală în tot acest joc, că nimeni nu-și poate crea o situație tactică cît de cît favorabilă, avantajoasă, fără a presta echivalentul fizic, nervos și intelectual corespunzător obținerii susnumitei situații ? Lăsînd, în același timp, adversarului intacte toate posibilitățile tehnico-tactice defensive corespunzătoare, egale și corelative celor ce-i stau la dispoziție, prin regulament, atacantului. Altfel spus, în cazul paselor, nimeni nu-și poate crea o situație favorabilă realizată prin pasa partenerului, **altfel decît preluînd, cel mult de la același nivel pozițional ca cel pe care acesta îl atinsese în momentul pasei, acțiunea condusă pînă la acest punct, cu toate eforturile, riscurile și sacrificiile inerente de purtătorul de balon.** Preluînd deci, odată cu balonul, întreaga situație tactică a predecesorului său, îmbunătățită prin pasă, precum și obligația de a înfrunta adversarul aflat în fața sa și care să dispună, la rîndul său, de tot atîtea mijloace de apărare cîte revin și lui în atac. Iar în cazul pasei cu piciorul, obligația de a urmări traiectoria balonului, pornind din poziții limită ce-i vor permite astfel și apărătorului accesul la balon în condiții, cel puțin teoretic, egale.

Acestea sînt, în mod exemplificativ, numai cîteva dintre nenumăratele momente de joc în care apare spiritul justițiar, etic și de mare echilibru de drepturi și îndatoriri corelative ale adversarilor în rugby. Asta ca să nu mai vorbim de momentele fixe (ordonate și spontane) cînd lupta, încă nedecisă și perfect egală în drepturi și îndatoriri corelative, se desfășoară sub cele mai severe și amănunțite reguli de conduită etică și de echitate. Căci, așa cum vom vedea și am mai văzut, **jocul** însuși, toată desfășurarea lui, nu **este** altceva decît **o alternanță și succesiune variată și spectaculoasă** — de dorit cît mai **rațională** și mai **constructivă — de momente fixe,** provocate sau accidentale (pentru obținerea cinstită și muncită a balonului și odată cu el a calității de atacant), **și de pase** executate cu mîna sau cu piciorul, tributare, așa cum arătam, acelorași reguli severe de etică, de echitate și de echilibru de drepturi și îndatoriri corelative.

Astfel privită, pasa va deveni, în slujba jucătorului și în ochii iubitorului de rugby, semnul evident și materializat al inteligenței, al fanteziei și al profundei onestități ce caracterizează întreaga lume rugbystică.

D. MANOILEANU: La passe, élément fondamental des constructions tactiques offensives en rugby

L'auteur (après avoir présenté par des exemples quelques uns des nombreux moments de jeu ou apparaît l'esprit justicier, éthique, et de grand équilibre de droits et d'obligations corrélatives des adversaires en rugby, parmi lesquels les moments fixes — ordonnés et spontanés, quand la lutte, encore indécise et parfaitement égale en droits et obligations corrélatives, se déroule sous le plus sévères et minutieuses lois de conduite éthique et d'équité) démontre que le jeu *même, tout son déroulement,* n'est *autre chose qu'*une alternance et succession variée et spectaculaire — *si possible des plus rationnelles et constructives — de* moments fixes, *provoqués ou fortuits (pour une obtention honnête et laborieuse du ballon et en même temps de la qualité d'attaquant),* et de passes *exécutées avec la main ou le pied, tributaires aux mêmes lois sévères d'éthique, d'équité, et d'équilibre de droits et d'obligations corrélatives.*

Selon l'opinion de l'auteur, la passe — vue sous cet angle — deviendra, au service du joueur et aux yeux de l'amateur de rugby, le signe évident et matérialisé de l'intelligence, de la fantaisie, et de l'honnêteté profonde qui caractérise le monde entier du rugby.

D. MANOILEANU: Passing the Ball — A Fundamental Element in Offensive Rugby Tactics

The author first presents, by way of example, a few of the numberless possibilities in the game, which prove the necessity for fair play, and for correlating and maintaining the balance between adversaries, batween fixed moments — ordered and spontaneous, when the fight, still imprecise, unfolds under strict rules of behaviour, of ethics and equity; secondly he demonstrates that the game is in fact a succession of alternative, varied and spectacular fixed moments (it is desirable that they should be judiciously thought — these fixed moments may be provoked or accidental) and of the passing the ball executed by hand or by foot and subject to the same strict rules of ethics and equity, of balanced rights and duties.

In the author's view, passing the ball should be considered in this light. In this way it will serve the interests of the players. The rugby fans will recognize it as a token of smartness, fantasy and fair-play, which are general characteristics of rugby.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

VALOAREA ŞI LIMITELE VOLUMULUI EFORTULUI PENTRU CREŞTEREA CAPACITĂŢII DE EFORT AEROB ŞI ANAEROB

Prof. dr. MIRON GEORGESCU
I. E. F. S.

Creşterea volumului efortului în antrenament este considerată de mulţi specialişti ca una dintre pîrghiile hotărîtoare ale nivelului performanţelor. Cercetările ştiinţifice, prin care să fie pusă în evidenţă influenţa volumului efortului asupra capacităţii de efort aerob şi mai ales asupra capacităţii de efort anaerob, sînt însă în număr relativ redus. De aceea, practica este lipsită de repere teoretice precise, pe baza cărora să se poată face previziuni asupra perspectivelor de dezvoltare a capacităţii de efort prin utilizarea unei metodici de antrenament în care accentul cade pe volumul mare de lucru.

Dorind să ne aducem contribuţia la realizarea acestei probleme, am întreprins prezenta lucrare.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea noastră s-a efectuat pe două categorii de subiecţi care prestau zilnic eforturi cu volum mare.

Prima grupă a fost alcătuită din 44 de subiecţi care efectuau un efort profesional, încadrat în categoria muncă grea (mineri) şi adăugau la acesta 2—3 ore de mers pe jos, pe teren muntos, pentru a se deplasa la locul de muncă şi a reveni de acolo acasă.

Ei aveau vîrsta medie de 32 de ani, înălţimea medie de 1,69 m şi greutatea corporală medie de 64,9 kg, lucrau ca mineri (minereuri neferoase) de cel puţin 3 ani.

Capacitatea de efort aerob s-a măsurat prin metoda „ergostaza maximă", consumul de oxigen fiind înregistrat cu ajutorul unui aparat cu circuit închis (Metabograph-Fleisch). Pentru determinarea VO_2 max s-a folosit metoda indirectă (nomograma Åstrand-Rhyming) alegîndu-se treapta de efort în care frecvenţa cardiacă avea valoarea cea mai apropiată de cifra 150 de pulsaţii. La toţi subiecţii s-a măsurat şi volumul cordului prin metoda radiologică şi formulele Musshoff-Reindell (11).

Grupa a II-a a fost constituită din 421 de studenţi din anii I, II, III şi IV ai Institutului de educaţie fizică şi sport din Bucureşti, care nu practicau sportul în mod organizat, dar care prestau zilnic 2—4 ore de efort în lecţiile practice de la disciplinele din planul de învăţămînt al instituţiei.

La 182 dintre aceştia s-a măsurat capacitatea de efort aerob prin determinarea indirectă a

VO_2 max cu ajutorul nomogramei Åstrand-Rhyming (1).

Capacitatea de efort anaerob s-a studiat la restul de 239 de studenți prin măsurarea puterii anaerobe maxime cu ajutorul metodei preconizată de autor și descrisă în alte lucrări (2, 3).

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Capacitatea de efort aerob a grupei de muncitori se poate aprecia pe baza tabelului 1.

Capacitatea de efort aerob a celor 182 de studenți I.E.F.S. nesportivi reiese din datele inserate în tabelul 2.

Puterea anaerobă maximă a celor 239 de studenți I.E.F.S. nesportivi este cuprinsă în tabelul 3.

Pe baza datelor din aceste tabele se pot face următoarele considerații :

Capacitatea de efort aerob. Parametrii cei mai expresivi ai capacității de efort aerob — VO_2 max și VO_2 max./kg corp — au la persoanele care fac zilnic eforturi mari cu caracter nespecific sportului (mineri) sau specific di-

Tabelul 1

Consumul maxim de O_2 și volumul cordului

la mineri și grupa de martori sedentari

Grupa	Treapta de efort (watti)	Frecvența cardiacă (puls/min)	VO_2 maxim (ml)		Volumul cordului (ml)	
			Absolut	Relativ	Absolut	Relativ
Mineri	144±2,59	156±5,77	2940±120	45,9±1,33	730±26	11,3±0,4
Martori	146±2,19	155±4,96	2950±115	42,3±1,05	685±20	9,8±0,3

Tabelul 2

Consumul maxim de oxigen

la studenții I.E.F.S. nesportivi

Anul de studii	Numărul cazurilor	VO_2 max. (ml)	
		Absolut	Relativ
I	45	2870	41,3
II	51	3024	43,2
IV	86	3131	43,7
Media pe 182 cazuri		3032	42,5

Tabelul 3

Puterea anaerobă maximă

a studenților I.E.F.S. nesportivi

Anul de studii	Numărul cazurilor	Puterea anaerobă max. (watti)	
		Absolută	Relativă
I	41	2485	34,5
II	58	2461	34,9
III	70	2346	33,2
IV	70	2296	32,9
Media pe 239 cazuri		2385	33,8

feritelor discipline sportive valori apropiate de cele întîlnite la sedentarii de aceeași vîrstă.

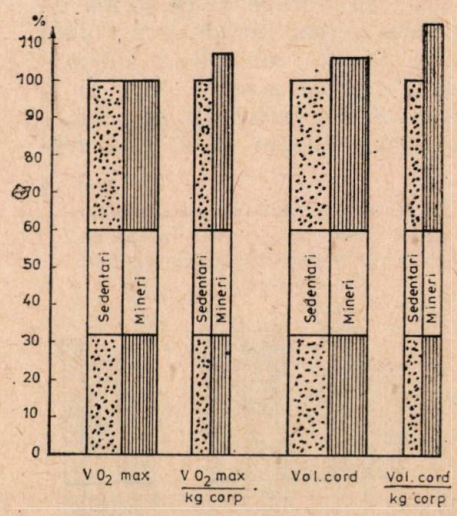
Minerii au cifra absolută a consumului maxim de O_2 identică cu a grupei de martori și depășesc cu puțin pe sedentari în privința valorilor relative ale VO_2. Diferențe mici se constată și la volumul cordului — principalul organ limitator al capacității de efort aerob.

Cifrele mai mari ale VO_2 max/kg corp și volum cord/kg corp la mineri față de martori se datoresc greutății corporale, la martori prin exces de țesut adipos, așa cum se întîmplă adesea la sedentari (graficul 1).

Datele noastre sînt în concordanță cu cele ale cercetătorilor care au studiat capacitatea de efort aerob la diferite categorii de muncitori (4, 7, 8). Efectuarea unui efort cu volum foarte mare nu produce creșterea evidentă a consumului maxim de oxigen și a volumului inimii, nici chiar în cazul cînd volumul efortului atinge cote atît de ridicate ca cele ale subiecților studiați de noi.

Graficul 1

Capacitatea de efort aerob și volumul cordului la mineri, exprimate în procente față de valorile martorilor



Explicația o constituie intensitatea mică a efortului depus în subteran și în timpul mersului spre locul de muncă și înapoi acasă.

Valorile medii ale consumului de energie rămîn chiar și în muncile grele sub jumătate din consumul maxim de O_2 al subiecților

respectivi, iar frecvența cardiacă nu depășește decît rareori și numai pentru puțin timp valorile de 120 de pulsații pe minut (8).

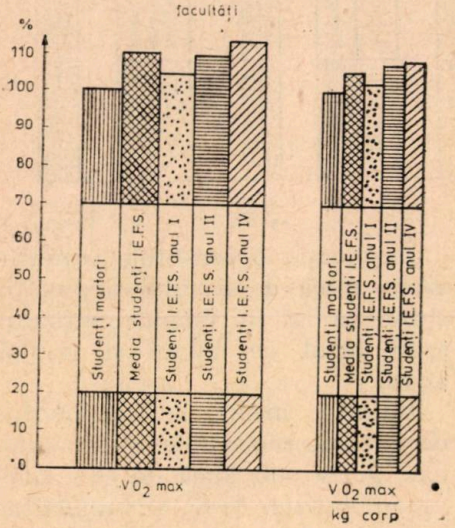
Prin cercetări experimentale, Karwonen, Hollmann, Meller și Mellerowicz au demonstrat, de asemenea, că antrenamentele, în care frecvența cardiacă rămîne sub 120—130 de pulsații pe minut, nu produc modificări semnificative ale volumului inimii și ale VO_2 max.

Datele constatate de noi la studenții în educație fizică confirmă cele de mai sus și le completează cu unele aspecte suplimentare.

Programa de studii a I.E.F.S. realizează un adevărat „model experimental" de antrenament, plurianual în care efortul multilateral, ca natură și ca formă de execuție a mișcărilor, are volum mare și este variabil ca intensitate. Cu toate acestea, chiar și la studenții din anul IV al I.E.F.S. consumul maxim de 0_2 este destul de puțin crescut față de sedentari (graficul 2).

Graficul 2

Capacitatea de efort aerob a studenților I.E.F.S nesportivi, exprimată în procente față de valorile studenților sedentari de la alte facultăți



Și în acest caz explicația o constituie tot intensitatea scăzută a efortului din orele practice. Aceste lecții au în principal un caracter metodic, nu de antrenament. De aceea, ele conțin multe pauze pentru explicații și corectări, iar intensitatea efortului din timpul executării de către studenți a exercițiilor cerute de temele lecției nu este prea ridicată.

Numeroase observații medico-pedagogice efectuate de noi în orele practice ale diferitelor discipline de studiu din I.E.F.S. ne-au arătat că frecvența cardiacă a studenților rămîne de obicei sub cifra de 130 de pulsații pe minut.

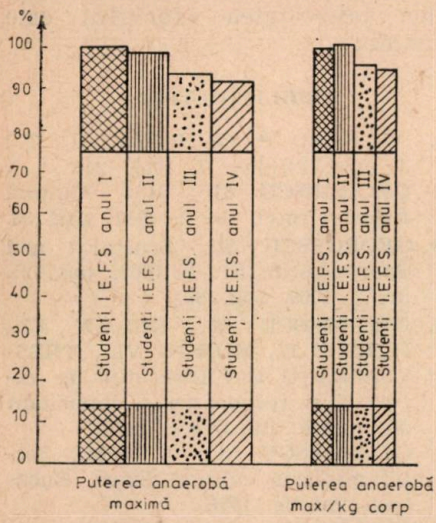
Capacitatea de efort anaerob a studenților I.E.F.S. are valori mult mai mari decît ale populației nesportive.

Fenomenul se datorește selecției realizate prin concursul de admitere în institut. În conținutul acestui concurs, probele cu efort anaerob au o pondere atît de mare, încît determină pe toți candidații să-și ridice la un nivel înalt capacitatea de efort anaerob și selecționează dintre ei pe cei mai dotați sub acest aspect.

Dinamica valorilor puterii anaerobe maxime în cei patru ani de studii arată că la studenții din anii mai mari de studii, adică tocmai la aceia care au prestat cel mai mare volum de efort, valorile puterii maxime anaerobe sînt mai mici decît la studenții din primii ani (graficul 3). Această constatare confirmă datele din cercetările noastre făcute pe sportivi din diferite discipline, la care am constatat că volumul mare de lucru determină scăderea puterii maxime anaerobe (5). Un exemplu

Graficul 3

Capacitatea de efort anaerob a studenților I.E.F.S. nesportivi, exprimată în procente față de valorile studenților I.E.F.S. nesportivi din anul I



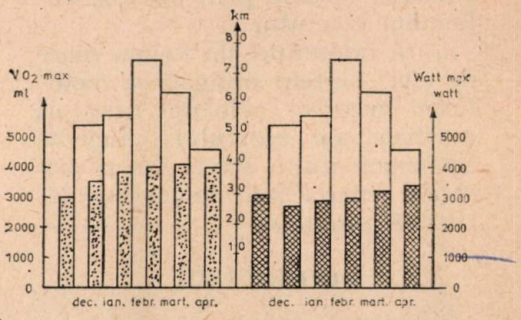
concludent este cel prezentat în graficul 4. Atîta vreme cît în perioada pregătitoare volumul total de lucru este menținut la un nivel ridicat, capacitatea de efort anaerob a sportivilor rămîne coborîtă sub nivelul inițial. Capacitatea de efort anaerob crește abia către sfîrșitul perioadei pregătitoare, cînd volumul efortului scade mult față de etapele precedente.

Fenomenul poate fi explicat prin faptul că volumul mare de lucru este posibil numai în cazul cînd intensitatea efortului este scăzută. Cercetările experimentale și observațiile din practică au demonstrat însă că pentru creșterea forței explozive, de care depinde nivelul puterii anaerobe maxime, sînt necesare eforturi cu intensitate maximă și submaximă.

Datele prezentei lucrări ridică probleme importante pentru metodica antrenamentului. Este cunoscută corelația negativă dintre volumul și intensitatea efortului.

Graficul 4

Dinamica volumului efortului ☐, a capacității de efort aerob ▨ și capacității de efort anaerob ▩ în perioada pregătitoare la sprinteri



Eforturile cu intensitate maximă pot fi menținute foarte puțin și, ca atare, nu pot avea un volum mare, iar volumul mare de efort poate fi realizat numai prin scăderea intensității efortului.

Eforturile cu intensitate mică — singurele care pot fi menținute vreme îndelungată și care sînt compatibile cu prestarea unui volum total de travaliu foarte mare — au o eficiență nesatisfăcătoare asupra capacității de efort aerob și anaerob.

Rezultă deci că atunci cînd se urmărește creșterea rezistenței generale (capacitatea de efort aerob) și creșterea forței explozive (capacitatea de efort anaerob) este greșit să se pună accentul numai pe volumul efortului.

Menționăm că perfecționările morfo-funcționale necesare ridicării capacității de efort a organismului sînt rezultatul tuturor trăsăturilor efortului și nu doar a uneia singure. Eficiență optimă are, de aceea, doar metodica de antrenament în care sînt luate în considerare : volumul, intensitatea, durata, densitatea și complexitatea efortului. Fiecare dintre acestea acționează în strînsă interdependență cu celelalte. Numai menținînd la un nivel adecvat intensitatea, durata, densitatea și

complexitatea efortului se obțin rezultate optime prin mărirea volumului efortului.

Dacă impunînd un volum mare de efort sîntem obligați să modificăm necorect celelalte trăsături esențiale ale efortului, eficiența antrenamentului scade sau se pot obține chiar rezultate inverse decît cele scontate.

CONCLUZII

1. Efortul cu volum mare și cu intensitate mică, efectuat sub formă specifică sau nespecifică activității sportive, mărește puțin volumul inimii și al consumului maxim de oxigen, chiar și în cazul prestării lui timp de mai mulți ani.

Creșterea exagerată a volumului efortului în antrenament, fiind însoțită în mod necesar de scăderea intensității acestuia, apare ca o cale neadecvată pentru mărirea capacității de efort aerob (rezistența generală).

2. Efortul multilateral, ca natură și ca formă de execuție a mișcărilor efectuate timp de mai mulți ani cu volum mare și cu intensitate mică, nu produce creșterea evidentă a capacității de efort aerob.

3. Efortul cu volum mare are efecte negative asupra capacității de efort anaerob (forța explozivă), chiar și în cazul utilizării îndelungate a unor mijloace complexe și cu eforturi de naturi diferite, dacă intensitatea efortului este scăzută.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O., RHYMING T. : J. appl. Physiol, 7, 1954, 218.
2. GEORGESCU M. : Rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, 1953, pag. 38.
3. GEORGESCU M. : Sportarzt und Sportmedizin, nr. 1, 1969, pag. 25, nr. 2, 1969, pag. 69.
4. GEORGESCU M., GULAN EL., ILIESCU D., MURGU VL., TRESTIOREANU O. : Institutul de expertiză și recuperare a capacității de muncă, București, 1970.
5. GEORGESCU M. : U.S.S.M., Secția medicina culturii fizice, București, martie, 1976.
6. HOLLMANN W. : Höchst und Dauerleistungsfähigkeit des Sportlers, Der Sportarzt 9, 1961.
7. LAZAROVICI VL., TISMĂNARU C., MOLDOVAN L. : Institutul de expertiză și recuperare a capacității de muncă, București, 1969.
8. LEHMAN G. : Praktische Arbeitsphysiologie, G. Thieme, Leipzig, 1955.
9. MELLER W., MELLEROWICZ H. : Sportarzt und Sportmedizin, nr. 6, 1968, pag. 237.
10. MELLER W., MELLEROWICZ H. : Sportarzt und Sportmedizin, nr. 1, 1970, pag. 1.
11. MUSSHOFF K., REINDELL H. : Detsch. med. Wsch., 81, 1956, 1001.

M. GEORGESCU : Valeur et limites du volume de l'effort pour l'augmentation de la capacité d'effort aérobie et anaérobie

On a étudié la capacité d'effort aérobie et anaérobie chez deux catégories de sujets qui, depuis plusieurs années, fournissaient des efforts ayant un grand volume et une intensité réduite. Un premier groupe (mineurs) effectuait des efforts non spécifiques à l'activité sportive. Les sujets des autres groupes (étudiants en éducation physique) ne pratiquaient pas le sport de manière organisée, mais participaient quotidiennement à 2—4 heures pratiques, qui nécessitaient un effort, dans différentes disciplines sportives.

La capacité d'effort aerobie a été apprécieé par le détermination indirecte du VO_2 max. avec l'aide du nomogramme Åstrand — Rhyming.

Chez les mineurs on a mesuré également le volume du coeur par la méthode radiologique, en utilisant les formules Musshof — Reindell.

La capacité d'effort anaérobie a été étudiée en mesurant la puissance anaérobie maximale par la méthode préconisée par l'auteur.

Chez les mineurs (44 sujets) le VO_2 max a eu une valeur moyenne de 2940 ml. (45,9 ml./kg. corps), et chez les étudiants en éducation physique non sportifs (182 sujets) la valeur moyenne a été de 3032 ml. (42,5 ml./kg. corps) plus grande de 109% chez les étudiants de l'année IV par rapport à ceux de la I-e année.

Le volume du coeur a eu chez les mineurs la valeur moyenne de 730 ml. (11,3 ml./kg.corps).

La puissance anaérobie maximale des étudiants en éducation physique non sportifs (239 sujets) a eu la valeur moyenne de 2383 W (33,8 W/kg. corps). La puissance anaérobie maximale des étudiants en éducation physique baisse simultanèment avec la croissance des années d'étude, représentant chez les étudiants de l'année IV 92 r. du chiffre des étudiants de la première année.

Les conclusions qui résultent de la recherche effectuée sont les suivantes :

— L'effort avec un grand volume et une intensité réduite effectué sous forme spécifique ou non spécifique à l'activité sportive augmente peu le volume du coeur et du VO_2 max. même dans le cas de l'effort fourni pendant plusieurs années. L'augmentation exagérée du volume de l'effort en entraînement accompagnée indispensablement par la baisse de son intensité, apparait comme un moyen impropre pour l'augmentation de la capacité d'effort aérobie (la résistance générale).

— L'effort multilatéral comme nature et comme forme d'exécution des mouvements, effectué pendant plusieurs années avec un grand volume et une intensité réduite ne produit pas l'augmentation évidente de la capacité d'effort aérobie.

— L'effort avec un grand volume a des effets négatifs sur la capacité d'effort aérobie (la force explosive) même aussi dans le cas de l'utilisation prolongée des moyens complexes et avec des efforts de natures différentes, si l'intensité de l'effort est réduite.

M. GEORGESCU : The Value and Limits of the Volume of Effort for Enhancing the Capacity of Aerobic and Anaerobic Efforts

The author studied the aerobic and anaerobic effort capacity of two categories of subjects who made efforts of great volume and small intensity for a number of years. A first group of miners made non specific sporting efforts. The subjects of the second group, students in physical education did not practise sports in an organized way but daily participated in 2—4 practical classes in various sporting branches requiring effort.

The aerobic effort capacity was evaluated by indirectly determining the maximum VO_2 with the Astrand-Rhyming nomogram.

The volume of the heart (by X-ray) according to the Musshof-Reindell formulas was measured with the miners alone.

The anaerobic effort capacity was evaluated by measuring the maximum anaerobic power by a method advanced by the author.

The maximum VO_2 in the miners (44 subjects) was of 2940 ml on an average (45.9 ml/kg body) and in the non-sportsmen from among the physical education students (182 subjects) — 3032 ml (42.5 ml/kg body), being by 109 per cent bigger in the fourth year students than in the first year students.

The volume of the heart of the miners was of 790 ml (11.3 ml/kg body).

The maximum anaerobic power of the non-sportsmen from among the physical education students (259 subjects) was, on an average, of 2383 (33.8 W/kg body). The maximum anaerobic power of physical education students declined in parallel with the years of study standing for 92 r, fourth year students out of the number of first year students.

The conclusions of the experiment were the following :

— The efforts of great volume and small intensity, whatever specific or non-specific, slightly enhance the heart volume and max. VO_2, even if carried out for a number of years. Exaggerated training entailing great efforts is inadequate if one has in view to increase the capacity of aerobic capacity (the general resistance).

— Multilateral efforts of great volume but small intensity along several years does not entail an obvious growth of the aerobic effort capacity.

— The efforts of great volume have negative effects on the aerobic effort capacity, even if using complex means implying various efforts, if the intensity of the effort is small.

OPINII CONSULTAȚII

ASPECTE ALE PREGĂTIRII PSIHOLOGICE ÎN TENIS

Șef de lucrări DORIN ALMĂȘAN
Institutul politehnic Cluj-Napoca
Antrenor GHEORGHE RADO
Clubul sportiv „Politehnica" Cluj-Napoca

Am considerat oportună abordarea temei de față din următoarele considerente :

a) pregătirea psihologică este una din părțile esențiale ale procesului de antrenament modern ;

b) în jocul de tenis, sport de o deosebită dificultate și complexitate, pregătirea psihologică a jucătorilor înainte, în timpul sau după desfășurarea competiției are o mare importanță ;

c) în ultimul timp, în special datorită rezultatelor de excepție obținute pe plan mondial de Ion Țiriac și Ilie Năstase, tenisul tinde să devină la noi în țară un sport mult îndrăgit de mase tot mai largi de cetățeni ;

d) în sfîrșit, ne vom referi în materialul de față la unele exemple concrete din secția de tenis a Clubului sportiv „Politehnica" Cluj-Napoca, pe care le-am analizat în antrenamente și competiții.

În contextul civilizației contemporane, pregătirea psihologică are o pondere din ce în ce mai mare în toate sectoarele de activitate. Activitatea din toate domeniile nu poate fi concepută astăzi fără profesioniști specializați care, prin studii, teste, observații, experimente individuale sau colective, contribuie la precizarea și optimizarea atitudinii față de activitatea respectivă, ajută eficient la creșterea producției, la corectarea procesului de însușire de cunoștințe. Nici domeniul sportiv nu poate face excepții de la aceste realități.

În acest sens, prof. dr. *Mihai Epuran* afirmă :

„Poziția privilegiată a psihologiei sportului se explică prin... : difuzarea mondială a sporturilor, caracterul internațional larg al întrecerilor sportive, dorința cluburilor, organizațiilor sportive și chiar a națiunilor de a se manifesta performanțial prin sport" (Introducerea la o psihologie contemporană a sportului, București, 1974).

Pînă în momentul în care pregătirea psihologică se va realiza de către un psiholog specialist, în strînsă legătură cu medicul și antre-

norul, deocamdată, în majoritatea cluburilor și asociațiilor această sarcină revine tot antrenorului. Acest aspect al pregătirii sportive, nu îndeajuns de cunoscut și de apreciat din păcate, a apărut ca o consecință firească a dezvoltării sportului de performanță, a îmbogățirii ideologiei sale, în ultimă instanță a *intelectualizării* sportului și recunoașterii rolului său social. Pregătirea psihologică se realizează fie în ședințe exprese (pregătirea jocului sau a concursului, analiza competiției), fie, de cele mai multe ori, în strînsă legătură cu ceilalți factori ai antrenamentului sportiv : pregătirea tehnică, tactică sau fizică. Se poate afirma că pregătirea psihologică este un proces unitar, complex și continuu, desfășurat pe toată perioada lungă a instruirii de la inițiere la desăvîrșire și măiestrie. Un rol deosebit în acest vast proces îl are pregătirea teoretică a sportivului, *motivația și conștientizarea antrenamentului.*

Iată cîteva obiective care trebuie urmărite prin pregătirea psihologică :

1. obținerea unui progres concret, rapid, vizibil și eficient în antrenamente, crearea unor condiții (în jocurile de pregătire) cît mai apropiate de cele de concurs ;

2. dobîndirea unor rezultate tot mai înalte în concursuri și competiții, creșterea necontenită a valorii individuale și pe echipe în campionat ;

3. menținerea formei jucătorilor la un plafon competitiv cît mai ridicat și pentru o perioadă cît mai mare de timp ;

4. realizarea refacerii după efort în cel mai scurt timp.

Jocul de tenis de cîmp, mai ales la nivelul marii performanțe, cere și calități intelectuale deosebite. După clasificarea psihologului *dr. Pal Rókusfalvy*, tenisul face parte, alături de tenisul de masă și de badminton, dintre singurele jocuri sportive care se desfășoară în doi (pe perechi). De aceea, însușirea cu iuțeală a cunoștințelor, dezvoltarea spiritului de observație, gîndirea spontană, lucidă și critică, discernămîntul echilibrat, autocontrolul, voința — cu toate aspectele ei —, ba chiar și înclinația spre studiu, lectură și însușirea limbilor străine, sînt calități care favorizează obținerea marilor performanțe. Dimpotrivă dacă aceste calități sau unele dintre ele lipsesc, orice străduință a antrenorilor sau a sportivului va fi zadarnică.

În secția de tenis a Clubului sportiv „Politehnica" Cluj-Napoca se pune un accent deosebit pe urmărirea situației la învățătură a elevilor și studenților din echipă. Din graficul situației la învățătură reiese că în anii 1974—1976 mediile au oscilat între 7,99 și 9,80, iar rezultatele sportive au fost mult superioare anilor trecuți în care media la învățătură era 6,50. *Considerăm*, ca o concluzie la cele amintite mai sus, *că factorul intelectual se integrează firesc în contextul pregătirii psihologice.*

Amintind cîteva aspecte legate de percepțiile specializate, vom aprecia că pentru un tenisman este extrem de important să se familiarizeze cu percepția spațiului, care îl va ajuta să stabilească direcția mingii, locul de unde vine ea sau cel în care vrea s-o dirijeze. Concomitent cu aceasta, deosebit de importantă este vederea periferică cu ajutorul căreia jucătorul va înregistra locul adversarului pe teren, fără eforturi deosebite. Percepția timpului îi este indispensabilă unui bun

tenisman pentru a aprecia viteza de deplasare a mingii, venind de la adversar sau plecînd spre el. De asemenea, apropierea rapidă sau lentă de fileu, întregul ritm al jocului, tempo-ul partidei, accelerarea sau moderarea unor acțiuni sînt în corelație directă cu percepția timpului.

Un ansamblu de percepții complexe și specializate, cunoscute mai ales sub noțiunea de *simț al mingii*, sînt de cea mai mare importanță în selecția și evoluția unor viitori tenismani. Avînd valențe comune cu mult controversata calitate numită *îndemînare*, simțul mingii ar trebui să fie prima condiție cerută de cei care se ocupă de selecția tenismanilor. De fapt, experiența unor antrenori care au realizat rezultate bune ne-a dovedit că dintre sutele de copii care se prezintă pe terenuri, atrași de un prim elan, puțini, cei cîțiva care s-au înscris pe drumul greu al efortului în timp, au fost cei cu un deosebit simț al mingii și *o posibilitate ieșită din comun de a suporta plictiseala, rutina, insatisfacția primelor antrenamente*. Referitor la acest aspect, îl citățm din nou pe *prof. dr. Mihai Epuran*: *„Sportul de mare performanță este de cele mai multe ori dur, solicitant și stressant. Înțelept este deci ca pentru copii, juniori, femei, asistența psihologică să țină seama, pe de o parte, de lipsa de experiență a unora și, pe de altă parte, de fragilitatea psihică a lor și să cuprindă deci măsuri suplimentare de psihoprofilaxie și psihoterapie"* (*„Refacerea psihică a sportivului"*, *rev. Educație fizică și sport, nr. 11, 1975*).

Extrem de importantă ni se pare pregătirea jucătorului în vederea creșterii posibilității lui de adaptare la diferite condiții și situații de joc. În funcție de labilitatea sistemului său nervos, pregătirea se va face diferențiat atît prin stimuli psihici, cît și prin exerciții speciale apropiate condițiilor de joc. Astăzi, tenisul se practică în toate anotimpurile, pe toate meridianele, pe suprafețe de joc extrem de diverse (zgură, asfalt, parchet, gazon, tartan etc.), cu rachete diferite și fiecare convenind unui anumit tip de jucător, cu mingi de altă greutate, culoare, consistență, elasticitate, duritate etc. La toate acestea se adaugă miza jocului, uneori condițiile atmosferice imprevizibile, mediul creat de spectatori, reperele naturale sau artificiale, replica niciodată de anticipat a adversarului. În aceste condiții, un rol deosebit îl are posibilitatea de adaptare a tenismanului, receptivitatea sa, forța de a se concentra și a se domina pentru a transforma condițiile noi și (uneori) ostile în niște aliați sau, în orice caz, în niște factori neutri. De cele mai multe ori, acum își va spune cuvîntul valoarea jucătorului, experiența sa competițională, fondul său temperamental și rezultatele educației caracterului.

O deosebită importanță în cadrul pregătirii psihologice o are înlăturarea sau diminuarea efectelor emotivității, a *„stării de start"* sau a momentelor dificile din timpul partidelor. După cum se știe, tot acest cortegiu de efecte negative diminuează capacitatea de concentrare, inhibă gîndirea tactică, scade acuitatea percepțiilor, influențează nefast comportamentul motor în totalitatea lui. Pentru combaterea acestor efecte negative este necesar să se facă apel la calitățile volitive ale jucătorului, la aspectele superioare ale motivațiilor acțiunilor sale care îl vor ajuta să-și stăpînească nervozitatea, nerăbdarea sau frica, să-și domine mo-

mentele de depresiune, să se autocontroleze și să-și învingă stările de apatie.

Datorită rigorilor regulamentului de tenis și a diverselor maniere și „stiluri" de arbitraj, o atenție deosebită trebuie acordată educării personalității jucătorului în unele momente dificile ale jocului. Mai ales juniorii trebuie obișnuiți, de la început, cu respectul regulamentului și a oficialilor ; în același timp, este necesar să fie învățați (și acesta este lucrul cel mai greu) să-și păstreze independența de gîndire, opiniile personale, tendința de a se descurca singuri și de a suporta cu demnitate atît victoria, cît și înfrîngerea. Fără a neglija indicațiile inițiale ale antrenorilor, copiii și juniorii vor trebui, cu timpul, să autoaprecieze situațiile ivite pentru ei în premieră, să ia decizii rapide și logice, să se adapteze situațiilor neprevăzute ale jocului.

Atenția și concentrarea pe tot timpul unei partide pot decide deseori succesul sau pot determina insuccesul în tenis. Campionul nostru *Ilie Năstase* declara după cîștigarea turneului „Masters" de la Stockholm : *„Am cîștigat acest turneu pentru că m-am concentrat mai mult ca la alte meciuri, la fiecare minge"*.

În conținutul pregătirii de care ne ocupăm nu putem neglija aspectele legate de latura afectivă, de interesul moral al jucătorului pentru competiție, de atașamentul său față de club, oraș sau țară ale căror culori le apără. Educarea acestor trăsături în strînsă legătură cu patriotismul sănătos trebuie să fie o permanentă preocupare a celor care educă și instruiesc sportivi. În principiu, și în mod ideal, jucătorii, conform eticii sportive înalte, ar trebui să cultive relații de prietenie, de stimă și de respect reciproc, atît în cadrul echipei, cît și (mai greu de realizat, dar nu imposibil) cu adversarii. Tenisul rămîne încă expresia celui mai înalt „fair-play" și toți cei care practică acest sport trebuie înzestrați cu o înaltă atitudine morală, cu o desăvîrșită corectitudine și să aibă caracterul integru. A juca întotdeauna cu maximum de posibilități, dar și cu deplin respect pentru adversar, indiferent de valoarea lui, este una dintre legile nescrise ale codului moral al tenisului. Ni se par elocvente în acest sens cuvintele jucătoarei sovietice *Olga Morozova : „Întotdeauna mă silesc să joc cu toată forța. Aceasta, cred eu este o expresie a stimei pentru adversar și una dintre legile supreme ale victoriei"*.

Am prezentat cîteva dintre nenumăratele probleme ale psihologiei sportive aplicată la tenis. Problemele se mai cer discutate și mereu ele se vor înnoi o dată cu evoluția fenomenului sportiv. Ne mărginim, în urma celor spuse pînă aici, să conchidem următoarele :

— în etapa actuală a evoluției mondiale a sportului de performanță, pregătirea psihologică devine un factor de seamă în obținerea marilor performanțe ;

— pregătirea psihologică în tenis se realizează și independent, dar mai ales în strînsă legătură cu ceilalți factori ai antrenamentului sportiv ;

— proces complex și pretențios, pregătirea psihologică începe, și în tenis, la cea mai fragedă vîrstă a inițierii și se continuă o viață întreagă ;

— pregătirea psihologică se realizează și în afara procesului de antrenament, se consolidează și se desăvîrșește și în cadrul „antrenamentului invizibil", cu sprijinul familiei, școlii, mediului social ;

— fiind, în majoritatea cazurilor, răspunzător și de acest aspect al pregătirii, antrenorul trebuie să posede cunoștințe solide de psihologie și să cunoască perfect particularitățile individuale ale celor pe care-i instruiește ;

— o bună pregătire psihologică ajută la conștientizarea acțiunilor jucătorului, la intelectualizarea lui. În ultimă instanță, un jucător de tenis nu trebuie să fie un robot care joacă, ci un om complex, multilateral dezvoltat, exemplu de comportament pe teren și în afara lui.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974.
2. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. LUDU V. : Sport și personalitate, Ed. O.S.P , București, 1949.
4. * * * : Revista Educație fizică și sport , 1970—1976.
5. * * * : Sportul peste hotare, 1963—1973.
5. * * * : Buletinul informativ F. R. Tenis, nr. 2/1976.

D. ALMĂȘAN, GH. RADO : Aspects de la préparation psyhologique en tennis

L'article traite un thème de plus en plus actuel, celui de la préparation psychologique pour le sport de performance contemporain. Elle doit être réalisée simultanèment et indépendamment de la réalisation des autres composantes de l'entraînement sportif : la préparation physique, technique, tactique et théorique. Il est nécessaire d'établir une corrélation psychologique des tennismen et l'intellectualisation et la participation consciente des sportifs aux entraînements et aux concours.

Les auteurs estiment que les tennismen doivent s'accomoder rapidement aux différentes conditions offertes par les terrains, aux matériaux sportifs, et aux conditions atmosphériques.

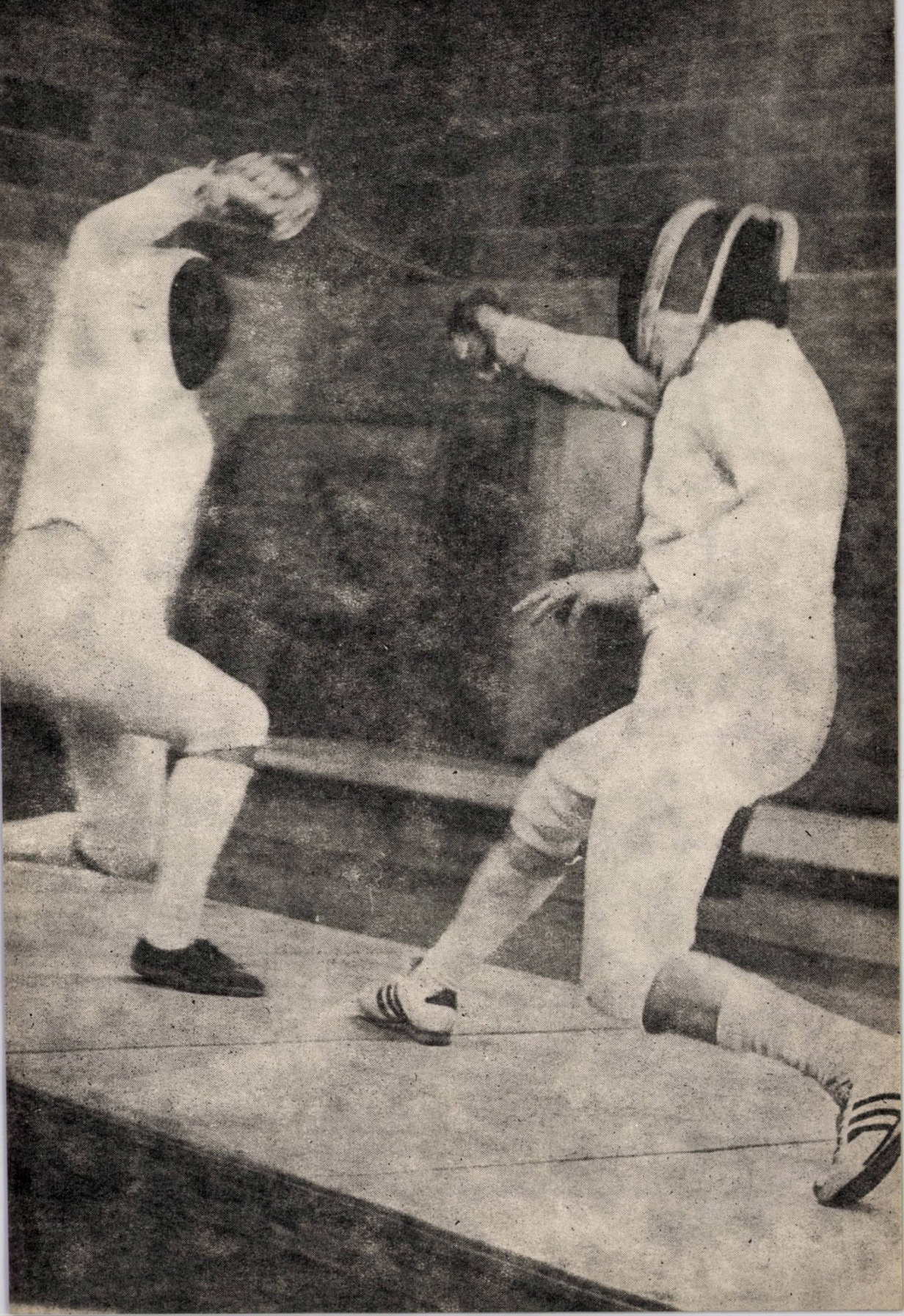
La préparation psychologique est indispensable pour l'entraînement des sportifs de performance. Dans ces conditions on peut dire que le sportif devient un homme complexe, utile à la société.

D. ALMĂȘAN, GH. RADO : Aspects of Psychological Training in Tennis

The authors approach a topical theme : today's psychological adjustment and training for performance in sports. They underline that it should be achieved independently of and simultaneously with the other components of training in sports, physical, technical, tactical and theoretical. It is necessary that a correlation should be established between the psychological training and the intellectual processess and conscious participation of tennismen in competitions and during training proper.

The authors consider that tennismen should rapidly adjust themselves to the varicus conditions offered to them : various lawns or grounds, sporting materials, weather conditions, etc.

The conclusion reached is that psychological training is indispensable to the performance sportsmen's training. In this way the sportsmen become complex people useful to the community they live in.



INHALT

M. EPURAN : Einige Probleme der Psyhopedagogie im Leistungssport. 1
A. NICU : Die theoretische und praktische Effektivität der wissenschaftlichen Forschung auf dem Gebiete des Trainings der olympischen Mannschaften 6

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

VICTORIA GHIŞOIU : Übungen mit elastischen Bändern . . 12
* * * : Die Dynamik der Anstrengung während der Turnstunde 17

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIA ŞERBAN : Die Psychodiagnose der Tiefenpersönlichkeit bei Leistungssportlern durch die projektive Technik „Szondi" (I) 20
E. OBOGEANU : Der Ausdauerlauf erreichbar auch für Blinde 30

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. BAROGA : Die Modellierung im Training mit Hanteln, nach Massgabe der Wettbewerbserfordernisse 35
I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, ŞT. RUSU : Einführung in das Turnen am Barren (I) . . 43
D. GÂRLEANU : Einige Aspekte der Auswahl bei der Vorbereitung und Teilnahme an den Wettkämpfen in den Wurfdisziplinen 48
D. MANOILEANU : Das Passen, ein Grundelement in der Angriffstaktis des Rugby . . . 54

SPORTMEDIZIN

M. GEORGESCU : Das Wert und die Grenzen des Anstrengungsvolumens für die Vergrosserung der aeroben und anaeroben Anstrengungsfähigkeit . 61

MEINUNGEN — BERATUNGEN

D. ALMĂŞAN, GH. RADO : Aspekte der psychologischen Vorbereitung beim Tennisspiel 68

СОДЕРЖАНИЕ

М. ЕПУРАН: Некоторые вопросы психопедагогии в большом спорте . 1
А. НИКУ: Теоретическая и практическая эффективность научных исследований в тренировке олимпийских команд 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ВИКТОРИЯ ГИШОЮ: Упражнения с эластичными лентами 12
* * * : Динамика усилия на ироке физического воспитания 17

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психодиагноз глубокой личности у спортсменов высоких достижений путем проективной техники „Сонди"(I) . . . 20
Е. ОБОДЖАНУ: Бег по выносливости доступный и слепым спортсменам 30

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА: Моделирование тренировки по тяжелой атлетике в зависимости от соревновательных требований 35
И. ТУДУСЧУК, М. СИМИОН, ШТ. РУСУ: Приучение в гимнастике-брусья (I) 45
Д. ГЫРЛЯНУ: Некоторые аспекты отбора подготовки и участия в соревнованиях по метаниям 48
Д. МАНОИЛЯНУ: Подача — основной элемент в нападении по регби 54

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

М. ДЖОРДЖЕСКУ: Значение и пределы объема усилия для роста аэробной и анаэробной способностей к усилию 61

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. АЛМЭШАН, Г. РАДО: Аспекты психологической подготовки по тенису 68

I P „Informația" c. 7211

2 364

Lei 4

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

7 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX. NR. 7, IULIE, 1977

CUPRINS

* * * : Educarea politică a sportivilor — sarcină de bază a întregului activ al mișcării sportive 1

TEORIE — STUDII — CERCETARI

ELENA FIREA : Formarea la elevi a capacității de muncă independentă, obiectiv esențial al educației fizice școlare (II) . . . 3

A. DEMETER : Problematica biologiei antrenamentului sportiv modern 10

V. DUMITRESCU : Metoda de calcul statistico-matematică privind prognoza performanței sportive pentru Jocurile Olimpice din 1980 20

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

VICTORIA GHIȘOIU : Exerciții cu benzi elastice (III) 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

CR. TIBĂRĂ : Creșterea performanței — cerință obiectivă a asistenței psihologice acordate lotului olimpic masculin de handbal . 30

V. MAZILU, ALEXANDRA FOCȘENEANU : Selecția și pregătirea juniorilor români la alergările pe distanțe scurte . . . 36

D. GÂRLEANU : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri, în probele de aruncări (III) 41

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

AL. TATU : Forme de practicare a turismului în taberele de la mare pentru copii și școlari . . . 48

MEDICINĂ SPORTIVĂ

DORA GAVRILESCU : Corelația dintre excitabilitatea neuromusculară, tenacitate și efortul muscular în ciclul săptămînal de antrenament, la alergătorii de viteză 53

OPINII — CONSULTAȚII

D. MANOILEANU : Pasa, element fundamental în construcțiile ofensive la rugby (III) . . . 59

V. VOINEA : Asimetria — condiție modernă de compoziție și exprimare în gimnastica sportivă . 64

FILE DE ISTORIE

M. BĂRĂ : Letopiseț olimpic . . 69

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, CONSTANTIN MACOVEI (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, IOAN DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13 Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

EDUCAREA POLITICĂ A SPORTIVILOR — SARCINĂ DE BAZĂ A ÎNTREGULUI ACTIV AL MIŞCĂRII SPORTIVE

S-a împlinit un an de la Congresul educației politice și al culturii socialiste. Însemnătatea excepțională a acestui Congres, desfășurat din inițiativa personală a tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, decurge din faptul că **el a elaborat, pe baza orientărilor Congresului al XI-lea al partidului, programul de largă perspectivă a muncii politico-ideologice și cultural-educative pentru dezvoltarea conștiinței socialiste și formarea omului nou.** După cum se știe, acesta reprezintă un obiectiv fundamental al activității Partidului Comunist Român care a privit întotdeauna omul — făuritorul tuturor valorilor materiale și spirituale — ca factorul hotărîtor în transformarea revoluționară a societății, în edificarea noii orînduiri.

Tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, președintele țării, sublinia la Congresul educației politice și al culturii socialiste că, într-un fel, comuniștii își propun să vină **„în sprijinul naturii, care a sintetizat în om forma superioară de organizare a materiei"** dezvoltîndu-i cele mai alese virtuți și însușiri. Aceasta nu reprezintă doar un simplu deziderat, ci o necesitate obiectivă, o cerință legică a edificării noii orînduiri.

Congresul educației politice și al culturii socialiste a elaborat liniile directoare ale activității educative pentru actuala etapă de dezvoltare a țării — orientări ce și-au găsit concretizarea în **Programul de măsuri adoptat de Plenara C.C. al P.C.R. din noiembrie 1976**, îndreptar practic, atotcuprinzător, care stabilește într-o viziune unitară obiective clare, sarcini precise, pentru totalitatea domeniilor activității politico-ideologice și cultural-educative.

Formarea omului nou, cu o conștiință revoluționară, cu un larg orizont de cultură și o înaltă ținută morală, este o condiție de bază în făurirea unei societăți socialiste avansate, caracterizată printr-o puternică dezvoltare a forțelor de producție, o organizare superioară, o civilizație întemeiată pe tot ce a creat omenirea mai valoros în știință, tehnică și cultură.

Avînd la bază documentele Congresului al XI-lea al P.C.R., cuvîntarea tovarășului **Nicolae Ceaușescu** și hotărîrile Congresului educației politice și al culturii socialiste, mișcarea sportivă din patria noastră a elaborat Programul de dezvoltare a mișcării sportive pînă în anul 1980 și mai departe, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., prin care își propune să traducă în viață hotărîrile Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste, să contribuie din plin, prin mijloace specifice, la educarea ideologică-politică și moral-cetățenească a tuturor copiilor și tinerilor care sînt atrași pe stadioane și în sălile de sport, a celor care reprezintă țara în marile competiții sportive internaționale, mesageri ai înțelegerii între popoare.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1977, pag. 1

Permanența necesității unei înalte educații ideologice-politice și moral-cetățenești a tineretului sportiv se justifică și prin însemnătatea tot mai mare pe care au dobîndit-o activitățile de educație fizică și sport în formarea multilaterală a tineretului patriei noastre.

Sportivul, cetățean al Republicii Socialiste România, este dator să-și pună întreaga energie, capacitate de muncă și pricepere în slujba înfăptuirii politicii partidului nostru, pentru continua înflorire a patriei pe drumul construcției societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, politică reflectată și în Programul de dezvoltare a mișcării sportive, a sportului românesc, pentru reprezentarea cu cinste și demnitate a culorilor patriei în marile confruntări sportive internaționale.

Sportivul are datoria să dovedească prin fapte, în orice împrejurare, dragostea fierbinte față de Partidul Comunist Român și patria noastră socialistă, să facă dovada puternicului simț internaționalist care animă poporul român. El trebuie să lupte împotriva mentalităților retrograde, a tuturor concepțiilor care propagă ura, violența și disprețul față de om, a oricăror manifestări de naționalism și șovinism în sport, a formelor de discriminare rasială, națională sau de altă natură în sport.

În comportarea în societate și în cadrul concursurilor, sportivul trebuie să manifeste o înaltă ținută morală, combativitate și spirit revoluționar, să respecte regulile întrecerii sportive și să manifeste intransigență față de actele de indisciplină și abaterile de la etica și echitatea socialistă. Calitatea de sportiv al patriei socialiste este incompatibilă cu orice manifestare antisocială. Tînărul sportiv trebuie să dea dovadă de respect față de adversari, față de arbitri și antrenori, să fie loial în concursuri, dar să respingă cu fermitate orice formă de inechitate în cadrul întîlnirilor sportive la care participă. El trebuie să fie modest, să acționeze în spiritul întrajutorării tovărășești, să lupte împotriva individualismului mic burghez, a manifestărilor de egoism, de subordonare a intereselor generale unor interese individuale înguste, a tendinței de a pretinde de la societate mai mult decît i se cuvine.

Iată, așadar, cîteva dintre principalele sarcini ce revin, deopotrivă, tuturor activiștilor mișcării sportive din patria noastră, profesorilor de educație fizică, antrenorilor, cercetătorilor din domeniul educației fizice și sportului.

Pornind de la convingerea fermă că aplicarea în viața personală și în activitatea sportivă a principiilor și normelor muncii și vieții comuniștilor, ale eticii și echității socialiste constituie un factor deosebit de important în creșterea rolului social al mișcării de educație fizică și sport, cuvintele calde ale tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, din Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive : **„odată cu pregătirea tehnică, de specialitate, trebuie intensificată munca de educare politică a sportivilor, pentru formarea unui tineret cu însușiri fizice superioare și, în același timp, cu o ținută demnă și responsabilă în societate, cu un înalt nivel cetățenesc, participant activ, conștient, la lupta și eforturile întregului popor pentru construirea socialismului și comunismului în România“**, capătă noi valențe și dimensiuni în activitatea educativă a tineretului, de formare a unei conștiințe superioare a maselor de sportivi, de toate vîrstele.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

FORMAREA LA ELEVI A CAPACITĂŢII DE MUNCĂ INDEPENDENTĂ — OBIECTIV ESENŢIAL AL EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE (II)

Conf. univ. ELENA FIREA
I. E. F. S.

Însuşirea activă şi conştientă a cunoştinţelor, formarea priceperilor şi deprinderilor se realizează, după cum am văzut, prin munca independentă în cadrul lecţiilor, muncă continuată şi în afara acestora prin temele pentru acasă. Trebuie reţinut faptul că deprinderile muncii independente se formează în lecţii, în măsura în care acestea sînt completate prin activitatea desfăşurată pentru realizarea temelor date de profesor. Acestea reprezintă o formă de studiu individual, o prelungire a lecţiei, o punte de legătură între lecţie (activitatea desfăşurată sub conducerea nemijlocită a profesorului) şi formele variate de activitate independentă din timpul liber. Ele sînt deci o continuare a activităţii din lecţii şi presupun din partea elevilor înţelegerea esenţei şi conţinutului lor.

Tema pentru acasă este pregătită în lecţie, orientată de către profesor, exersată acasă, verificată şi apreciată de către profesor în lecţie. Conţinutul temei trebuie să fie simplu, raportat la posibilităţile elevilor. Prin intermediul acestuia, elevii slabi sînt ajutaţi să ajungă la nivelul clasei, iar cei buni sînt solicitaţi ceva mai mult, pentru a li se menţine interesul pentru activitate şi pentru a progresa. O condiţie de bază a reuşitei temei o reprezintă respectarea de către elevi a indicaţiilor date de profesor cu privire la succesiunea elementelor, localizarea şi dozarea efortului. Ca la orice obiect de studiu, ea trebuie verificată în cadrul lecţiilor, frontal, cu întreaga clasă, pe grupe sau individual. Se impune analiza, aprecierea şi notarea rezultatelor activităţii independente a elevului, seriozitatea cu care acesta şi-a îndeplinit tema, progresul înregistrat etc.

Pentru a stimula autocontrolul şi autoaprecierea din partea elevului este recomandabil şi chiar se obişnuieşte în practica educaţiei fizice ca elevul să-şi consemneze într-un carnet conţinutul temei, rezultatele obţinute şi comportarea organismului în timpul executării ei. Aceasta necesită un autocontrol permanent exercitat asupra execuţiei şi a evoluţiei indicilor funcţionali (F.C., F.R.)*).

Temele pot fi generale (acelaşi conţinut pentru întreaga clasă sau pentru o anumită grupă de elevi) şi individuale, cînd vizează particularităţile de dezvoltare şi pregătire individuală.

Recapitulînd, am putea sublinia mai multe aspecte.

Munca independentă desfăşurată pentru realizarea temei pentru acasă cere din partea profesorului şi elevului următoarele :

— **cerinţe pentru profesor :**

1. fixarea temei ;
2. predarea temei ;
3. stabilirea nivelului efortului ;
4. verificarea ;
5. aprecierea ;

— **cerinţe pentru elev :**

1. autoorganizarea ;
2. exersarea ;

*) Elevii vor fi obişnuiţi, încă în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, să-şi înregistreze corect frecvenţa cardiacă (pulsul) şi frecvenţa respiratorie, înainte şi după un anumit efort.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1977, pag. 3

3. autodirijarea ;
4. autocontrolul ;
5. autoaprecierea.

La începutul perioadei de formare a deprinderii de muncă independentă (ceea ce ar putea corespunde vîrstei școlare mici și începutului celei mijlocii), tema care va face obiectul muncii individuale acasă se va învăța integral în clasă, elevului revenindu-i sarcina să o repete independent. Mai tîrziu, cînd deprinderile de muncă independentă sînt formate și cînd cunoștințele, priceperile și deprinderile îi permit, intervenind și capacitatea lui creatoare, elevul își poate stabili singur — pe baza modelelor cunoscute și a recomandărilor profesorului — conținutul activității independente.

În această a doua etapă, care corespunde ultimelor clase din școala generală, liceu sau școală profesională, rolul profesorului este de a veghea asupra consolidării deprinderii de muncă independentă. De aceea, el va fixa cerințele acesteia, cerințe care vizează completarea unor lipsuri în pregătirea fizică, remedierea unor deficiențe de dezvoltare și pregătire fizică, perfecționarea unor elemente în direcția cărora elevul a dovedit aptitudini etc.

Conținutul temei pentru acasă

Acesta poate fi orientat către ameliorare, corectare, perfecționare fizică și motrică :

— ameliorarea dezvoltării fizice generale ;
— corectarea viciilor de atitudine corporală și a deficiențelor fizice ;
— ridicarea nivelului calităților motrice (remedierea lipsurilor la nivelul acestora) ;
— perfecționarea unor elemente tehnice însușite în lecții și care pot fi executate fără prezența profesorului.

Exercițiile folosite în vederea îndeplinirii acestor obiective trebuie să îndeplinească următoarele condiții :

1. să fie simple și ușor de reținut ;
2. să se poată localiza corect și cu ușurință ;
3. să permită o dozare precisă a efortului ;
4. să nu necesite aparatură specială ;
5. să se poată executa în cameră sau într-un spațiu redus ;
6. să nu necesite prezența profesorului sau altor persoane pentru asigurare ;
7. să nu favorizeze accidentele ;
8. să permită exersarea nesupravegheată fără riscul vicierii mecanismului de bază ;
9. să permită autocontrolul și autoaprecierea din partea elevului.

Pregătirea temei

Tema se învață în clasă, în special de către elevii de vîrstă mică și cei care se află la începutul vîrstei mijlocii. Ea poate viza exerciții de dezvoltare generală, de dezvoltare a calităților motrice sau de perfecționare a tehnicii exercițiilor studiate în clasă, exerciții care se vor efectua în verigile respective ale lecției. Profesorul va atrage atenția asupra acestor exerciții, pentru ca elevii să le rețină corect. Elevii le vor exersa, iar profesorul va face observațiile și corectările necesare indicînd efectul lor și numărul de repetări sau timpul care trebuie afectat fiecăruia în parte. La exercițiile mai dificile (de exemplu, cele acrobatice), profesorul va sublinia și măsurile și procedeele de auto-asigurare. De asemenea, el precizează și forma de practicare a temei (dacă se va practica în cadrul gimnasticii de dimineață, a celei individuale din timpul zilei etc.).

În ceea ce privește „tema individuală", aceasta va fi pregătită cu elevii respectivi, iar într-o fază mai avansată se va putea executa chiar pe baza unor „fișe de exerciții"*) înmînate de către profesor, în întocmirea cărora a avut în vedere numai exercițiile cunoscute de elevi. Profesorul cere elevilor consemnarea exercițiilor și a rezultatelor obținute în „carnetul personal". El trebuie să exercite un control continuu, pe cît posibil în fiecare lecție, asupra seriozității cu care elevii exersează independent exercițiile recomandate, fapt ce reiese și se poate constata și din nivelul execuției, din rezultatele înregistrate, din întregul comportament în legătură cu realizarea conținutului lecției.

*) La început, profesorul poate încerca folosirea unor „fișe de exerciții" pentru un număr redus de elevi care prezintă aceleași particularități de pregătire sau dezvoltare. Cu timpul, căpătînd experiență, poate extinde aplicarea acestora la un număr mai mare de elevi.

Temele pentru acasă pot fi exersate în cadrul următoarelor forme de activitate independentă :

1. gimnastica de dimineaţă ;
2. gimnastica individuală (exerciţii efectuate în timpul zilei) ;
3. pauzele din timpul orelor de studiu individual ;
4. activităţi fizice de recreere.

În legătură cu oportunitatea temelor pentru acasă s-au emis unele păreri care susţin că acestea duc la supraîncărcarea activităţii elevilor ; practica însă ne dovedeşte contrariul. Tema pentru acasă, desfăşurată sub forme diferite, constituie un prilej de odihnă activă şi de alternare judicioasă a efortului intelectual cu cel fizic.

Datele cercetărilor efectuate în această direcţie dovedesc eficienţa acestora în ceea ce priveşte dezvoltarea şi pregătirea fizică a elevilor. Astfel, într-un experiment efectuat sub conducerea Catedrei de Teorie a I.E.F.S.*) în care un grup de elevi a desfăşurat conştiincios o intensă activitate independentă, s-au înregistrat valori şi diferenţe semnificative faţă de grupele martore privind unii indici antropometrici şi de pregătire fizică, demonstrînd astfel eficienţa temelor pentru acasă.

Temele pentru acasă vizează nu numai creşterea nivelului dezvoltării şi pregătirii fizice, nu numai contribuţia la îndeplinirea conţinutului programei, ci şi *crearea obişnuinţei de practicare independentă şi în mod sistematic a exerciţiilor fizice.* Sub acest aspect, tema pentru acasă poate fi considerată ca un stimul, ca un reglator pe o anumită perioadă al activităţii zilnice, curente. Dacă elevul de azi, tînărul şi adultul de mîine, rămîne cu obişnuinţa de a practica zilnic exerciţii fizice, cu trebuinţa, nevoia imperioasă de mişcare sistematică, atunci „tema pentru acasă" şi-a atins scopul final.

Rolul familiei în stimularea şi întreţinerea interesului pentru activitatea individuală

În consolidarea deprinderii muncii independente, de un real folos pot fi părinţii, membrii familiei sau colectivitatea în mijlocul căreia trăieşte copilul. Profesorul de educaţie fizică trebuie să stabilească contacte cu aceştia, fie în cadrul orelor de consultaţii pentru părinţi, fie în cadrul unor acţiuni special organizate, în care vor prezenta : importanţa acestei activităţi, rolul ei în pregătirea copilului, principiile generale şi cîteva reguli în legătură cu desfăşurarea acesteia. Părinţii vor fi sfătuiţi :

a. să asigure condiţii materiale (spaţiu, materiale de lucru — benzi elastice, extensoare, mingi, corzi etc.) ;

b. să vegheze, în special la începutul activităţii, asupra executării temelor şi respectării condiţiilor de igienă ;

c. să ajute şi să asigure un raport corect între activitatea de odihnă, între activitatea intelectuală şi cea fizică ;

d. să asigure un regim de viaţă corect şi alimentaţie raţională.

Este recomandabil ca, periodic, să se organizeze întîlniri cu părinţii pentru a le face cunoscute rezultatele obţinute de elevi şi a le da în continuare unele recomandări.

FORME DE ACTIVITATE INDEPENDENTĂ

Formele de activitate independentă sînt numeroase şi extrem de diversificate : gimnastica igienică, gimnastica individuală, activităţi de recreere, de agrement, activităţi sportive de masă etc.

Ne vom opri în continuare doar asupra acelor forme în cadrul cărora se pot exersa temele pentru acasă. Dintre ele, cele mai des folosite sînt : gimnastica igienică şi gimnastica individuală.

1. Gimnastica igienică (de „înviorare")

Această formă a gimnasticii prezintă cel mai înalt grad de accesibilitate privind vîrsta, sexul, starea de sănătate a executanţilor, activitatea profesională, condiţiile materiale, climatice şi atmosferice. Se execută dimineaţa, imediat după deşteptare, avînd ca scop scurtarea perioadei de timp necesară trecerii de la starea de somn la activitatea zilnică, urmărind totodată o anumită gradare a acestui proces de tranziţie. Este cunoscut faptul că în timpul somnului se constată o scădere a funcţiilor senzitivă şi motoare, precum şi a celei psihice. Tonusul

*)ONICIOIU IRINA : Importanţa muncii independente în activitatea de educaţie fizică (lucrare de diplomă).

muscular este scăzut. Funcțiile vegetative continuă, dar cele mai multe sînt reduse la nivelul lor bazal (respirația, circulația etc.).

Trecerea de la starea de somn la cea de veghe se realizează prin „deșteptare" sau „trezire", care este un proces lent (depinzînd de tipul de sistem nervos, de durata și natura somului, precum și de obișnuință), ce poate fi scurtat prin practicarea exercițiilor fizice.

În practica educației fizice se fac unele exagerări privind orientarea și conținutul gimnasticii de „înviorare". Se trece uneori peste faptul că acest gen de gimnastică are rolul de a contribui la adaptarea progresivă a organismului, la activitatea dinamică, orientînd-o spre dezvoltarea calităților motrice, ba chiar și spre îndreptarea unor lipsuri din pregătirea tehnică. În astfel de cazuri, solicitarea organismului este prea mare, privind atît marile funcțiuni, îndeosebi sistemul nervos, cît și sistemul osteo-articular.

La copii de vîrstă școlară, gimnastica de dimineață are rolul *de a contribui la trecerea gradată a organismului de la starea de somn la activitate,* scurtarea timpului necesar acestei treceri, crearea unei stări psihice de bună dispoziție, vioiciune, ameliorarea stării de dezvoltare fizică și a atitudinii corporale. Dintre exercițiile care pot fi întrebuințate în cadrul complexelor de gimnastică de dimineață se disting :

1. exerciții respiratorii ;
2. exerciții de îndreptare, de întindere a coloanei vertebrale și a segmentelor corpului ;
3. exerciții analitice pentru cap, gît, membrele superioare, inferioare, trunchi, abdomen (îndoiri, întinderi, adducții, abducții, rotări, răsuciri) ;
4. mers, alergare ușoară.

Indicații metodice de alcătuire a complexelor și de folosire a exercițiilor

1. Complexele pentru gimnastica de dimineață vor cuprinde circa 6—7 exerciții pentru școlarii mici și 7—10 exerciții pentru școlarii mijlocii și mari.
2. În cadrul acestora trebuie să predomine exercițiile respiratorii (pentru ameliorarea respirației diafragmatice) și cele de întindere.
3. Angrenarea tuturor segmentelor și grupelor musculare mari.
4. Evitarea introducerii exercițiilor șocante, care solicită prea mult marile funcțiuni sau sistemul articular (ridicări de greutăți, exerciții cu hantele, cu extensoare dure, sărituri etc.).
5. În special pentru școlarii de vîrstă mică și mijlocie se recomandă exerciții libere ; folosirea unor obiecte (prosop, coardă, baston etc.) se face nu numai cu scopul de a mări încărcătura, și prin aceasta rezistența periferică, ci și în scopul unei localizări corecte.
6. Se vor introduce numai exerciții simple, care se pot localiza corect și nu necesită condiții materiale speciale.
7. Aprecierea progresului să se poată face și de către elev.
8. Pentru fete se pot introduce și exerciții de suplețe a brațelor, trunchiului (arcuiri, rotiri).
9. În activitatea cu școlarii mici și mijlocii, aceste complexe trebuie învățate în clasă. Profesorul va urmări în cadrul execuției o corectă localizare și va fixa totodată și numărul de repetări.
10. Durata complexului de 8—10 minute.

Unii autori *(Bucur, Catina)* recomandă o schemă care cuprinde următoarele momente : orientare, control succesiv al funcției tonice musculare, exerciții de întindere a coloanei, mobilizarea generală a diafragmului, exerciții de respirație statică, exerciții de respirație dinamică, exerciții de contracție izometrică (1).

Pentru copii de vîrstă școlară se recomandă următoarele momente : exerciții de întindere a coloanei și a segmentelor în mod treptat, exerciții de respirație cu efectuarea unor mișcări ample de brațe, exerciții analitice pentru brațe, picioare, trunchi, spate, abdomen.

În efectuarea exercițiilor, trebuie să se respecte următoarele indicații :

1. creșterea gradată a amplitudinii și ritmului de execuție. La început, exercițiile se vor executa cu un grad redus de amplitudine, în ritm lent, pentru ca treptat să se ajungă la o amplitudine și ritm normal. Se vor evita exagerările în sensul celor arătate mai sus ;
2. se va evita execuția bruscă și dură a exercițiilor ;

3. alternarea exercițiilor analitice pentru segmentele și părțile corpului cu exercițiile de respirație (care produc o bună oxigenare a țesuturilor) ;

4. localizarea corectă a exercițiilor ;

5. după trezire, se vor executa, în pat, în poziția pe spate culcat, cîteva întinderi ale segmentelor și coloanei vertebrale, în mod succesiv, începînd cu vîrfurile picioarelor și terminînd cu coloana și brațele, care vor fi urmate de relaxare ;

6. pentru crearea unui tonus emoțional crescut este recomandabil ca exercițiile să fie executate cu muzică.

Numărul de repetări trebuie să fie în raport cu vîrsta executantului, gradului lui de dezvoltare și pregătire fizică, starea de sănătate. Nu trebuie să se solicite capacitatea de efort maximă a organismului.

Locul de execuție trebuie să fie curat și bine aerisit. Dacă este posibil, pe timp frumos, complexul va fi executat pe terasă sau balcon ; în lipsa acestora se va lucra în cameră, pe covor, cu ferestrele deschise.

2. Gimnastica individuală

Gimnastica individuală reprezintă una dintre formele de activitate independentă în cadrul căreia se pot rezolva temele pentru acasă ; se execută în timpul zilei și se deosebește de cea igienică, de dimineață, prin faptul că este orientată spre realizarea altor obiective :

— dezvoltarea calităților motrice (inclusiv mobilitatea și supleța) ;
— hipertrofierea unor grupe musculare ;
— corectarea unor deficiențe fizice (de grad ușor și mediu) ;
— asigurarea unei atitudini corecte a organismului ;
— deconectare și relaxare.

După cum reiese din cele menționate mai sus, această formă de practicare a exercițiilor fizice este folosită în scopul perfecționării nivelului de dezvoltare fizică și al capacității motrice. Deci, la vîrsta școlară are rol de perfecționare. Mai tîrziu, cu cît se înaintează în vîrstă, rolul ei va crește în menținerea sau întreținerea stării de dezvoltare fizică și motrică la un nivel cît mai ridicat, fapt pentru care va purta și denumirea de „gimnastică de întreținere".

Acest gen de gimnastică se poate executa o dată sau de două ori pe zi, în orice parte a ei. cu condiția să nu se efectueze imediat după principalele mese sau aproape de culcare (datorită stării crescute de excitabilitate pe care o realizează).

Indicații metodice privind conținutul și desfășurarea gimnasticii individuale

1. Obiectivele „gimnasticii individuale" vor fi realizate prin metodele si procedeele metodice specifice fiecăruia dintre ele. Așadar, pentru dezvoltarea forței se vor folosi exerciții cu încărcătură, pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță — „circuitul", pentru hipertrofierea unor grupe musculare — exerciții de culturism, pentru relaxare — exerciții de tip yoga sau altele specifice de relaxare etc.

2. În cazul dezvoltării forței, exercițiile respective vor fi alternate, în mod obligatoriu, cu cele de mobilitate, supleție și relaxare.

3. Dezvoltarea mobilității articulare și mărirea gradului de amplitudine a mișcărilor se vor realiza concomitent cu fortificarea articulațiilor. (Atenție la școlarii mici care au tendința către mobilitate excesivă, unii chiar către laxitate articulară).

4. Elevii din ultimele clase ale școlii generale, din licee și școli profesionale pot folosi exercițiile cu încărcături ca de pildă : hantele, săculețe cu nisip, mingi medicinale, extensoare, benzi elastice etc.

5. Pentru hipertrofierea masei musculare se pot întrebuința exerciții de culturism (îndeosebi de la vîrsta de 17 ani).

6. Este necesar ca elevii să-și procure materialele de care au nevoie, să-și amenajeze un colț în cameră sau în curte (pe timp de vară) și să consulte dacă doresc, pentru lărgirea sferei de cunoștințe în acest domeniu, material bibliografic de specialitate (cărți, reviste).

7. Spre deosebire de gimnastica de dimineață, exercițiile din cadrul acestui gen de gimnastică pot solicita organismul elevilor la un nivel crescut de efort. În acest scop, volumul efortului (numărul de repetări) poate crește progresiv, în raport cu vîrsta și pregătirea fizică a elevului.

6. O mare importanță prezintă cunoașterea regulilor efortului fizic, printre care un loc important îl ocupă încălzirea, respectiv adaptarea treptată a organismului la efortul fizic.

Unul dintre mijloacele cu pondere deosebită în activitatea independentă este *alergarea*. Ea se poate constitui chiar într-o formă de activitate independentă cu posibilități multiple de influențare a organismului : creșterea capacității de rezistență generală a organismului, educarea ritmului, tempoului, dezvoltarea coordonării generale etc.

Alergarea are un grad crescut de accesibilitate (vîrstă, sex, nivel de pregătire, condiții materiale și climatice).

Cu toate că valențele sale sînt îndeobște cunoscute, ea este insuficient folosită, atît în școală, în procesul didactic și în activitatea extrașcolară, cît și în cadrul activității independente.

Alergarea, ca deprindere motrică de bază, cu cea mai largă aplicativitate și eficiență, trebuie introdusă, cu mai multă perseverență, în pregătirea copilului și, în mod cu totul special, în activitatea independentă.

În cadrul activității independente, cea mai propice formă de alergare este cea de durată. Fiecare copil are, mai mult sau mai puțin dezvoltată, capacitatea de rezistență, putînd alerga într-un ritm moderat cîțiva kilometri. Acolo unde condițiile permit, este indicat ca alergarea să se facă în teren variat. Aceasta oferă, de obicei, un cadru natural deosebit de plăcut, care influențează starea emoțională, punînd în același timp alergătorul în situații inedite care-i solicită capacitatea de adaptare.

Desigur, din punct de vedere al îmbunătățirii sau perfecționării execuției tehnice, pretențiile profesorului nu pot fi prea mari. Trebuie să se insiste ca, în cadrul lecțiilor, în activitățile supravegheate, să se însușească perfect mecanismul de bază al alergării, în așa fel, încît exersarea acesteia în activitatea independentă să fie posibilă, fără riscul de a se întări o deprindere greșită.

În timpul alergării se va insista în mod deosebit pentru :

— efectuarea unei mișcări economice, suple, armonioase ;

— sincronizarea actului respirator, cu mișcarea ;

— obișnuirea copiilor cu alergarea în tempou moderat.

Aprecierea tempoului nu este un lucru ușor. Copilul trebuie să se deprindă încă din cadrul lecțiilor cu aprecierea tempoului, alergînd la început cu profesorul, care va imprima tempoul cuvenit — atrăgînd atenția copilului asupra valorii acestuia. Profesorul va da indicații cu privire la durata alergării. Nu este bine să se fixeze o anumită distanță, ci să se indice o alergare continuă în timp, care variază în funcție de vîrsta elevului și de pregătirea lui (de la 3—4 minute la 7—8 ani, crescînd treptat pînă la circa 10—15 minute la elevii de 17—19 ani ; de la 9 ani se va face diferențiere între băieți și fete de 2—5 minute).

În încheiere dorim să subliniem încă o idee. Formele de practicare independentă a exercițiilor fizice capătă o pondere deosebită în activitatea elevilor din școli cu orar prelungit și din internate. În cadrul școlilor cu regim de semiinternat elevii își pot pregăti temele la toate obiectele sub supravegherea unor cadre didactice.

Am prezentat în mod succint cîteva dintre cele mai importante aspecte ale activității independente în educația fizică școlară, fără a avea pretenția de a fi epuizat bogata problematică pe care o implică aceasta.

Importanța crescîndă pe care o capătă astăzi pregătirea copilului pentru activitatea independentă obligă cadrele de specialitate la reflecții de ordin pedagogic, didactic mai profunde și la adoptarea unei atitudini active, novatoare și în consecință — folosirea unui sistem tehnologic adecvat.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. BUCUR C., CATINA V. : Pentru modernizarea gimnasticii igienice de dimineață, rev. Educație fizică și sport nr. 3, 1971.
2. BURTEVA M. E. : Pentru independență de la primii pași, Fiziceskaia kultura v škole, nr. 3, Moscova, 1965.
3. BRUNER J. : Pentru o teorie a instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
4. DOTTERENS R. : A educa și a instrui, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
5. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
6. FIREA ELENA : Locul exercițiilor fizice și sportului în timpul liber al omului contemporan, rev. Educație fizică și sport nr. 2, 1968.

7. FIREA ELENA : Educaţia fizică şi sportul în timpul liber al şcolarului, rev. Educaţie fizică, nr. 6, I.E.F.S., 1969.
8. HERBERT M. : Responsabilităţile speciale ale elevilor din învăţământul elementar la lecţiile de educaţie fizică, Theorie und Praxis der körper kultur, nr. 11, Berlin, 1964.
9. NICOLESCU V. : Educarea deprinderilor de muncă independentă, Revista de pedagogie nr. 7, 1965.
10. PAVES FR. : Diferenţierile în procesul de educaţie fizică a tineretului între 11—15 ani, Teoria a praxe nr. 5, 1965.
11. PLUM E. : Lucrul independent la lecţii de gimnastică, Körpererziehung, nr. 11 1962.
12. SIFRIN A. N. : Forma deprinderilor muncii independente la elevi, Fiziceskaia kultura v şkole, nr. 2, 1962.
13. ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.
14. TEODORESCU L. : Contribuţii la îmbunătăţirea conceptului de educaţie fizică în ţara noastră, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1968.
15. TIERRY M. : Republica sporturilor, l'Equipe, 27 iul. 1969.
16. TUROPTOV A., CHIŢU M. : Activizarea elevilor în procesul de învăţământ prin munca independentă, Revista de pedagogie, nr. 4, 1964.
17. VASILIEV N. şi colab. : Munca independentă a elevilor în procesul de educaţie fizică, Vîprosî na fiziceskata kultura, Sofia, nr. 8, 1966.
18. ZUCHORA K. : Influenţa educaţiei fizice în şcoală asupra formării interesului elevilor pentru educaţie fizică şi sport, Wychowanie fizyczne i sport, nr. 3, Varşovia, 1966.
19. * * * : Sistemul Tiers-Temps, l'Equipe, 8 aug. 1969.
20. * * * : Maurice Baquet Stage, 1970 „Sport en plein air", C.P.S.F.S.G.T.

ELENA FIREA : La formation chez les élèves de la capacité de travail indépendant — objectif essentiel de l'éducation physique scolaire (II)

Dans la seconde partie, de l'ouvrage on met en discussion d'autres aspects de l'activité indépendante dans le domaine de l'éducation physique scolaire.

Un premier aspect est constitué par les thèmes pour à la maison, qui doivent être préparés pendant les leçons, orientés par le professeur, exercés ensuit à la maison, puis vérifiés et appréciés par le professeur au cours des leçons. On fait des précisions quant aux exigences pour les professeurs et pour les élèves ; de même on met en évidence le contenu du thème qui doit être effectué à la maison, comment il faut réaliser la préparation du thème, et le rôle de la famille pour la stimulation et l'entretien de l'interêt pour l'activité individuelle.

Sont présentées les formes de l'activité indépendante, avec des références plus amples pour la gymnastique hygiènique „d'assouplissement", la gymnastique individuelle et les courses, en donnant des indications méthodologiques précises pour chacune de ces formes d'activité sportive indépendante, ainsi que pour la modalité dont doivent être élaborés les complexes d'exercices, ou la durée et le tempo de la course.

ELENA FIREA : How to Form the Capacity of Self-Reliant Labour — An Essential Target of Physical Education in Schools (II)

This second part of the study brings into focus other not less important aspects of the self-reliant activities proper to physical education in schools.

Exercises to be practised at home are described and emphasized upon. First they are executed in the class, under the control and supervision of the instructor. Requirements for both pupils and teachers are largely insisted upon. The authoress describes at large the content of the „homework" and shows how the exercises are to be executed. She emphasizes the role of the family which should stimulate the interest for individual activities.

A number of self-realiant activities are described, with references on „invigorating" gymnastics, individual gymnastics, racing. Ample directives are given by the authoress who also shows how to organize the exercising and insists on timing, duration and tempo problems.

PROBLEMATICA BIOLOGIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN*)

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
I. E. F. S.

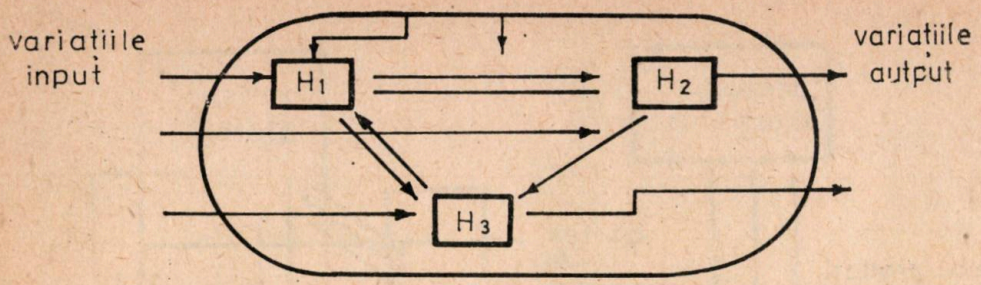
Ar fi greşit să considerăm antrenamentul sportiv modern ca pe un sistem închis şi finisat de exerciţii şi activităţi sau ca pe un domeniu de aplicaţie raţională a cunoştinţelor fiziologice, biochimice, igienice sau medicale, privind factorii favorizanţi şi limitatori ai performanţei. În timp ce multe metode de antrenament modern au o fundamentare fiziologică serioasă şi profundă, altele au la bază doar bănuieli, căutări şi uneori erori sau crez tradiţional în practica şi succesul unor sportivi de renume mondial. Capriciile şi moda alternează într-o succesiune rapidă ; nimic nu este suficient de demodat dacă asigură un cît de mic avans faţă de rival. Într-o publicaţie recentă, englezul W. Tuxworth (1976) îşi exprima o astfel de părere în mod plastic : *„Dacă un proaspăt campion olimpic de 10 000 m s-ar antrena alergînd cu spatele şi ar mînca broaşte vii, metoda lui de antrenament ca şi felul lui de a se alimenta ar fi luate în serios de mulţi şi ar fi chiar adoptate de unii atleţi dornici de afirmare“*. Desigur, multe din metodele de antrenament inventate şi elaborate de mari sportivi şi antrenorii lor sînt corecte şi eficiente, iar în ultimul timp asistăm la maturizarea şi raţionalizarea multora din metodele de antrenament bazate iniţial doar pe experienţa practică a unor mari sportivi sau antrenori. Antrenamentul cu intervale a străbătut o cale lungă şi anevoioasă de la primele încercări ale atleţilor Nurmi, Harbig, Zatopek, Moens şi alţii, pînă la fundamentarea fiziologică elaborată de Christensen şi Höegberg şi apoi de Reideli şi colab. (1957). Acest exemplu, ca şi multe altele, arată că mai persistă izolarea şi ruptura dintre teorie şi practică, fiecare înaintînd separat pe propriile picioare, pe un drum întortochiat şi în ritm lent. Mai întîlnim şi azi antrenori în viziunea cărora conceptele teoretice, fiziologice, biochimice, igienice sau medicale în cel mai bun caz reprezintă un „rău necesar“, după cum există şi cercetători şi teoreticieni rupţi de practică şi de realitatea dură a antrenamentului sportiv contemporan.

Din fericire, astfel de situaţii şi atitudini sînt pe cale de dispariţie, triumful tendinţei de contopire a intereselor teoreticienilor şi practicienilor în domeniul antrenamentului sportiv fiind evasitotal.

În lucrarea de faţă, mă voi referi doar la o parte din preocupările actuale ale unei categorii de specialişti — cei care lucrează în domeniul medicinii şi biologiei antrenamentului.

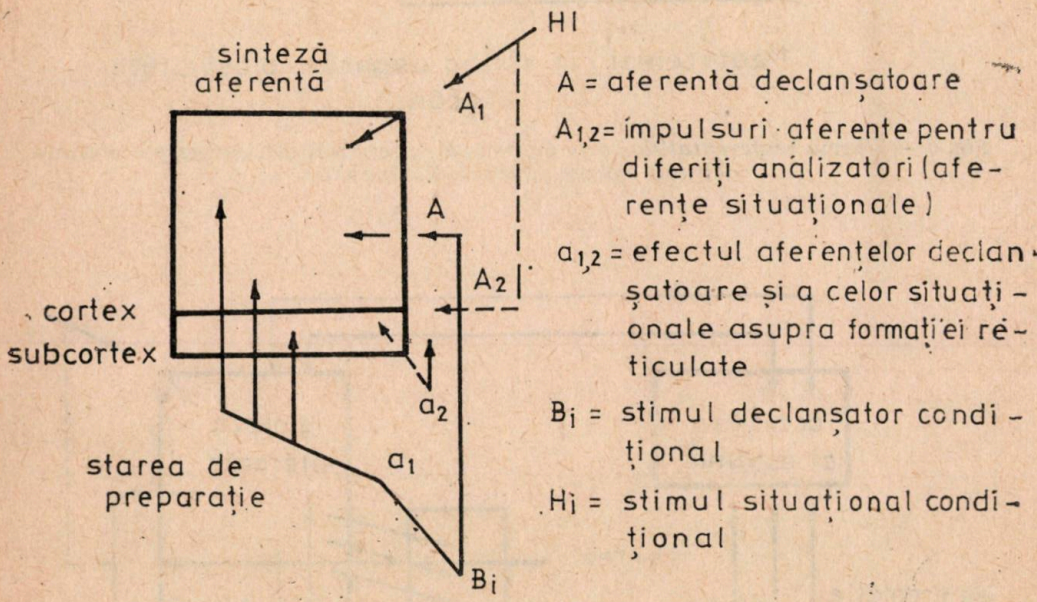
Spre deosebire de acum cîteva decenii, cînd medicina sportivă gravita în jurul problemelor de anatomie-biomecanică-ortopedie, în prezent — fără a nega importanţa acestor discipline în contextul preocupărilor medico-sportive multilaterale — centrul de greutate al preocupărilor s-a mutat înspre domeniul funcţional : fiziologia efortului, biochimia educaţiei fizice şi sportului, igienă şi control şi asistenţă medicală de factură explorationistă. Asistăm la o creştere explozivă a interesului practicienilor faţă de investigarea şi descifrarea problemelor funcţiilor nervoase centrale şi neuromusculare, implicate în majoritatea ramurilor şi probelor sportive, mai ales sub forma particularizată a elaborării diferenţiate a deprinderilor motrice caracteristice fiecărei discipline sportive. Modelele cibernetice propuse în ultimii ani pentru exprimarea succesiunii evenimentelor nervoscentrale se bazează pe principiul conexiunii inverse, care prin acceptorul acţiunii şi al aferentaţiei de sancţionare funcţionează ca un veritabil comparator

*) Referat de sinteză.



Reprezentarea schematică a sistemului de comunicare „H" și a subsistemului de comunicare „H" și a subsistemelor H_1-H_2-H_3 într-un model de tip „cutie neagră"

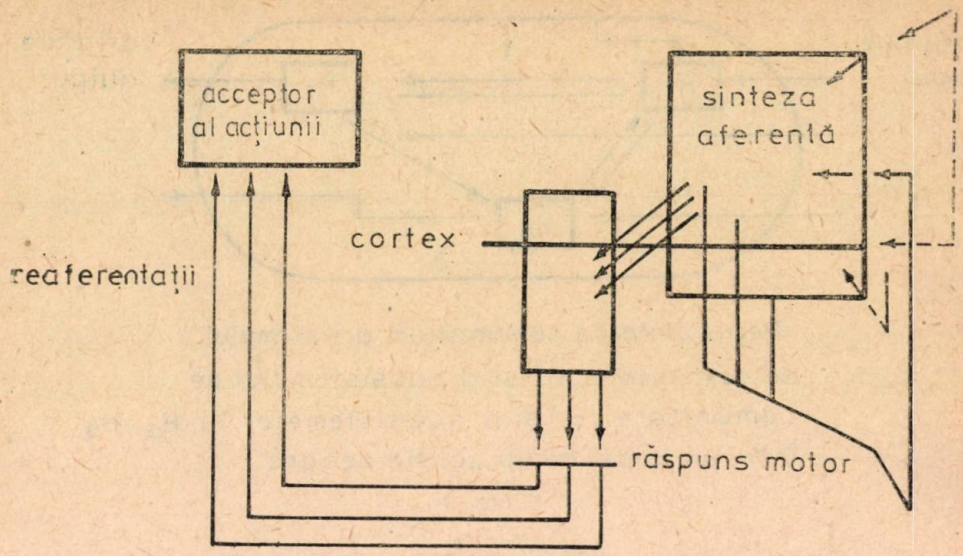
Fig. 1



Schema bloc a sintezei aferențelor externe și interne

Fig. 2 (După P. K. Anohin).

cibernetic al modelului cu realitatea execuției tehnice (figurile 1, 2, 3, 4). Față de modelul lui P. K. Anohin, recent E. Holst, H. Mittelstaedt (1971) au propus un model mai simplificat, conform căruia în centrii nervoși subcorticali rămîne o „copie" despre mărimea de ieșire (comanda) care va fi comparată cu rezultatul aferentației inverse despre mișcarea realizată. În cazul devierii în plus sau în minus, intră în joc mecanisme nervoase corective pînă la coincidența celor două mărimi (fig. 5). Așadar, chiar de la început, tehnicienii trebuie să acorde o atenție deosebită calității execuției



Reaferentații în slujba asigurării plasticității mișcării

Fig. 3 — Schema reaferentațiilor care informează acceptorul acțiunii despre efectele acțiunii motrice. (După P. K. Anohin).

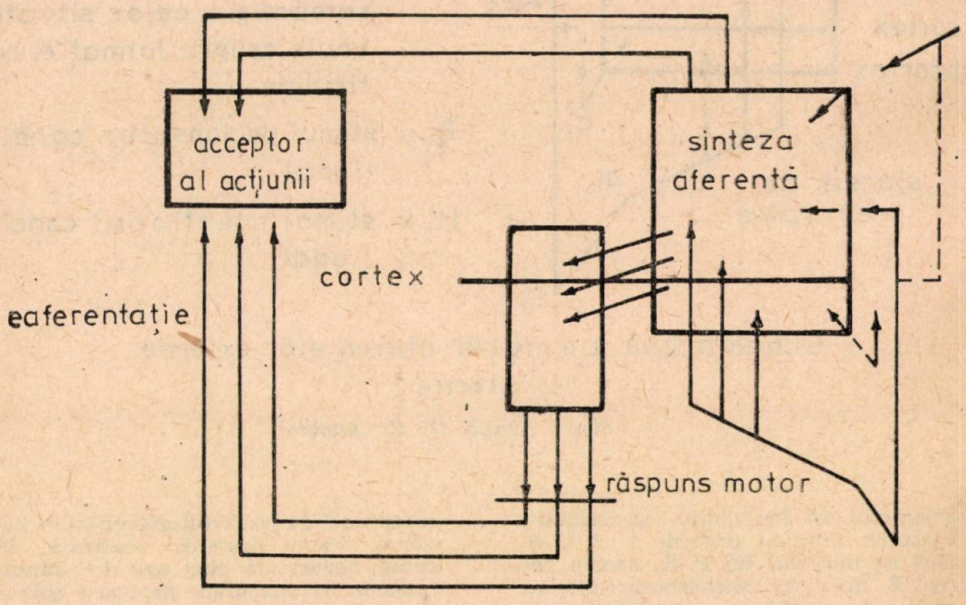


Fig. 4 — Schema bloc completă a sintezei aferente și a relațiilor dintre efector și acceptorul acțiunii, ce asigură plasticitatea deprinderii motrice. (După P. K. Anohin).

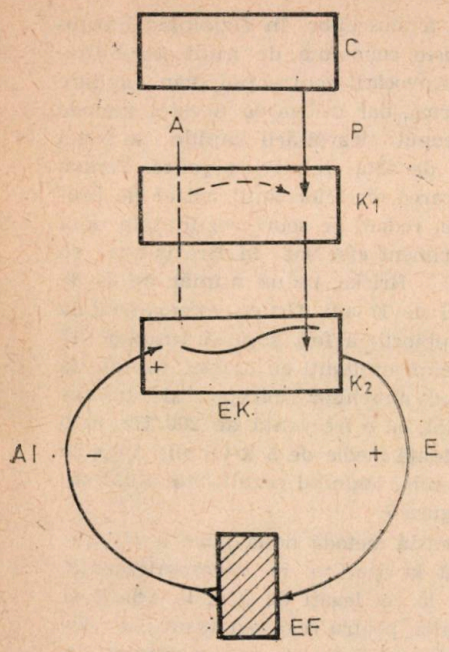


Fig. 5 — Schema bloc a modelului simplificat de reglarea plasticității actelor motrice: C = centrii corticali; P = comanda nervoasă; K_1 și K_2 = centrii subcorticali; E = impuls eferent; EF = efector; A_1 = = impulsuri de aferentație inversă; EK = copie despre mărimea de ieșire a impulsului aferent. (După Holst E. și Mittelstaedt H., 1971).

tehnice, favorizînd astfel evoluția mecanismelor neurofiziologice spre instalarea corectă a dominantei.

În ultimul timp, literatura de specialitate (N. V. Zimkin și Pahomov, Gandelsman și Smirnov, L. Nadori și alții) acordă o atenție deosebită elaborării stereotipului dinamic sau a modelelor de control motric (Adams — 1971, Keele și Summers — 1976, Schmidt — 1975) în activitatea sportivă de înaltă performanță. Spre deosebire de ipoteze și teorii mai vechi, care indicau drept țel suprem al exersării tehnice consolidarea stereotipului dinamic specific ramurii sau probei sportive, analizele de electromiografie și de catodosciloscopie legate de computer (P. W. Dorfman, 1976) arată că cizelarea mișcării, a deprinderii motrice nu se poate realiza lucrînd în regim de viteză maximă, deoarece în acest caz informațiile kinestezice sosite pe calea aferentației inverse nu pot interveni în corectarea eventualelor greșeli de execuție. În cazul unei mișcări bine însușite în SNC se realizează un „desen nervos specific", care asigură desfășurarea constantă și eficientă a mișcării date. Însă, unele cauze — interne sau externe — neașteptate (greutatea schimbată a aparatelor sau a mingii, condiții atmosferice neprielnice, dispoziția proastă sau replica neașteptată a adversarului) pot modifica condițiile optime de desfășurare a deprinderilor motrice corect însușite, însă și în asemenea condiții mecanismele kinestezice și nervos centrale corectează în timp util abaterile de la model. Aceasta înseamnă că sportivul de înaltă clasă nu face o muncă inutilă „L'art pour l'art" atunci cînd repetă mișcări sau elemente cunoscute și bine însușite — așa cum un violonist de talie mondială repetă piese bine cunoscute, în vederea stabilizării execuției la cel mai înalt nivel.

Frecvența optimă de mișcare în antrenamentele destinate perfecționării luptei sportive și chiar în competițiile de mare anvergură prezintă interes și din alt punct de vedere: la o frecvență foarte mare a mișcării, fazele de contracție-relaxare se succed cu o repeziciune atît de mare, încît mușchiul nu va avea timp suficient pentru relaxare și se va apropia tot mai mult de starea de tetanie, ceea ce duce la dereglarea actului motric prin crispare. Oboseala survenită pe parcursul antrenamentului sau stressul puternic al competiției, de asemenea, pot deregla funcționarea ireproșabilă a servomecanismului complex ce coordonează activitatea motrică fină. Din analiza datelor noastre (A. Demeter, A. Gagea, 1976), în special a determinărilor în serie a TR și a datelor termometrice, efectuate la componenții unor loturi olimpice (tir, biatlon, atletism), rezultă că în prima jumătate de oră a efortului TR se scurtează, iar precizia mișcării și coordonarea fină sînt îmbunătățite, probabil prin creșterea „input"-ului senzorial de la nivelul formațiunii reticulate a trunchiului cerebral. După această fază, avantajoasă pentru exersarea preciziei mișcării și a vitezei de desfășurare a actului motric specific, excitabilitatea crescută a scoarței cerebrale reduce treptat „input"-ul senzorial de la nivelul trunchiului cerebral, cu efecte negative asupra homeostaziei servomecanismului fin de coordonare a preciziei și vitezei de execuție (fig. 6). Rezultă deci, pentru practicieni, necesitatea

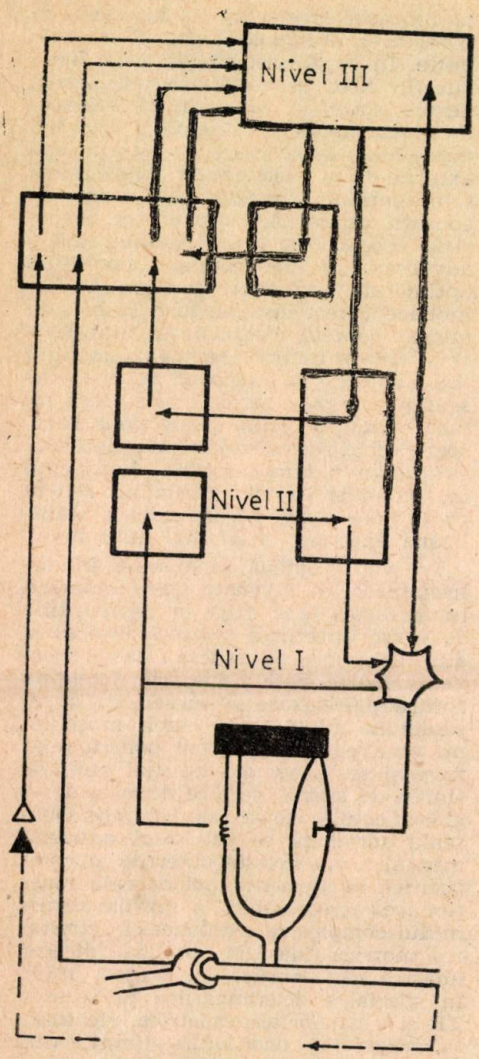


Fig. 6 — Schema bloc a servomecanismului complex ce coordonează activitatea motrică

utilizării acestor prime 30 de minute, ale lecției de antrenament, precum și a lecțiilor de după ziua de repaus, în direcția perfecționării preciziei și vitezei de execuție, urmînd ca, în partea a doua a lecției, să se realizeze amplificarea adaptabilității organelor vegetative la efort.

În ultimul timp, crește popularitatea dezvoltării forței prin excitarea electrică a mușchilor. În fiziologia efortului este cunoscută de mult posibilitatea provocării contracției prin excitare electrică, dar utilizarea acestei metode în scopul dezvoltării rapide a forței este de dată relativ recentă. Pentru ilustrarea efectelor unui astfel de procedeu, redăm pe scurt rezultatele unui experiment efectuat la Bratislava de către J. Hricka, pe un număr de 36 de tineri de 17 ani. Grupa experimentală (18 subiecți) a fost supusă timp de 17 zile unor excitanți cu curent faradic la nivelul mușchilor biceps și triceps brahial, cu o frecvență de 200 Hz, la o rezistență medie de 5 k-Ohmi, timp de 2×5 min., obținînd rezultatele ilustrate de figura 7.

Această metodă nouă pare a fi aplicabilă la sportivi în reconvalescență, chiar la cei legați de pat, la adulți și vîrstnici, pentru reglarea țesutului adipos, la cei care nu pot participa la educația fizică în comun și la cosmonauții lipsiți de posibilitatea mișcării. Desigur, această metodă nu va putea lua locul exercițiilor dinamice în antrenamentul sportiv, care vor rămîne în continuare mijloace principale de dezvoltare a forței, dar poate fi folosită ca adjuvant în condițiile speciale amintite, ținînd seama și de faptul că aceste excitații electrice nu sînt dureroase sau obositoare. Totuși, mișcarea naturală a fost totdeauna și va rămîne și pe viitor esența educației fizice și sportului.

În ultimii ani, în special autorii scandinavi (Karlsson, Hultén, Thorstensen, Jorfeldt, Hermansen, Vaage, Newsholme, Karvonen și alții) au publicat date interesante într-un domeniu relativ nou al fiziologiei și biochimiei antrenamentului sportiv, *biopsia musculară*. Printr-o tehnică relativ simplă se obține un fragment de cca 40 mg de țesut muscular din mușchiul deltoid sau vastus lateralis, care se utilizează apoi pentru prelucrări histologice și analize biochimice.

Creşterea forţei prin procedeul de excitare electrică a muşchilor

J. Hricka (1976)

Numărul subiecţilor	= 36
Număr zile experiment	= 17
Frecvenţa excitaţiilor	= 200 Hz R = 5 KΩ
Durata excitării	= 2×5 min.

Rezultate

Forţa flexorilor braţului a crescut	: 27,7 →	34,5 Kp
Forţa extensorilor braţului a crescut	: 13,7 →	21,6 Kp
Circumferinţa braţului relaxat	: 27,8 →	30,9 cm
Circumferinţa braţului contractat	: 30,2 →	33,2 cm
Circumferinţa antebraţului relaxat	: 26,5 →	28,1 cm
Circumferinţa antebraţului contractat	: 27,8 →	30,1 cm
Grosimea tegumentului la biceps	: 2,36 →	1,8 mm
Grosimea tegumentului la triceps	: 7,40 →	5,64 mm

Fig. 7 — Tabel privind creşterea forţei şi a circumferinţei braţului în urma excitării electrice a muşchilor. (După J. Hricka, 1976).

Analiza histologică a fragmentelor de ţesut muscular are ca scop stabilirea raportului între fibre rapide, fazice şi fibre lente, tonice. Studii comparative bazate pe o prelucrare statistică minuţioasă au scos în evidenţă o bună corelaţie ($r = 0{,}750$) între VO_2 max/kg şi procentul fibrelor lente (fig. 8).

Deşi există încă unele controverse în aprecierea fenomenului, se pare că este vorba de o determinare genetică a raportului celor două tipuri de fibre, care nu se modifică sub influenţa efortului din antrenament. În acest caz, biopsia musculară devine unul din principalele mijloace de selecţie pentru sportul de performanţă, cel puţin pentru departajarea timpurie a celor dotaţi pentru eforturi aerobe şi anaerobe.

Analiza biochimică a fragmentelor musculare a evidenţiat paralelismul între variaţiile VO_2 max şi a succinat-dihidrogenazei şi a arătat că în efortul predominant aerob creşte activitatea izoenzimelor LHD, de tip scheletic, iar în cele anaerobe, a celor de tip miocardic (B. Sjödin, 1976). Cu alte cuvinte, odată cu starea de antrenament variază şi activitatea enzimatică din muşchii solicitaţi în efortul specific.

La Congresul ştiinţific de la Quebec, suedezii B. Essén şi L. Kaijser (1976), tot pe baza metodei de biopsie musculară, au prezentat variaţiile glicolizei în muşchii supuşi unor eforturi continue şi intermitente. În cazul unei intensităţi de 100%, glicoliza este şi ea intensă şi se acumulează rapid acidul lactic în muşchi şi în sînge, iar durata efortului va fi de cîteva minute. În cazul în care efortul de aceeaşi intensitate se realizează intermitent (de exemplu, 15″ efort, 15″ pauză), răspunsul biochimic seamănă foarte mult cu cel al unui efort continuu realizat la cca 50% din VO_2 max, în care metabolismul este oxidativ, bazat pe arderea de AGL (acizi graşi liberi) şi de glicogen. Aceasta înseamnă că împărţirea distanţei de 10 000 m în bucăţi de 400 m reprezintă o gravă eroare, dat fiind caracterul anaerob, lactacid al efortului de 400 m. Autorii conchid că acumularea citratului în mitocondrii în

Procentajul fibrelor lente în diferite ramuri sportive

Schi fond	= 76 %
Atletism fond	= 62 %
Canoe	= 60 %
Înot	= 52 %
Haltere	= 50 %
Schi alpin	= 48 %
Hochei	= 44 %
Sprint	= 44 %
Karvonen, campion de maraton al Finlandei = 95 %	
Campion triplusalt = 15 %	

Fig. 8 — Tabel privind procentajul fibrelor lente la sportivii din diferite ramuri sportive (După diferiți autori).

timpul perioadelor de efort și de repaus (0,12 m. mol/kg greutate uscată în repaus, 0,22 m. mol/kg la sfîrșitul perioadei de efort și 0,30 m. mol/kg la sfîrșitul perioadei de odihnă) inhibă intensitatea glicolizei la începutul efortului.

În privința profilului metabolic al diferitelor tipuri de fibre, J. A. Thomas și colab. (1976) deosebesc tipul I (fibre lente, oxidative) și tipul II (fibre rapide, glicolitice) cu subclasificarea acestora din urmă în tipuri II A, II B și II C. După un efort continuu la cicloergometru cu intensitatea de 60% din VO_2 max, tipul I la biopsie arată o golire totală a rezervelor de glicogen, în timp ce la efortul supramaximal (120% a VO_2 max) efectuat intermitent (1 minut efort, 5 minute pauză) rezervele de glicogen rămîn aproape intacte. Dintre fibrele glicolitice (tipul II) după efortul de 60% a VO_2 max au arătat o importantă scădere a rezervelor de glicogen tipurile A și C, iar în fibrele II B, cu o capacitate glicolitică foarte mare, a fost găsită golirea rezervelor de glicogen după efortul supramaximal. În sfîrșit, J. Tremblay și colab., tot pe bază de biopsie musculară, au arătat că nu există o diferență semnificativă în privința rezervelor de glicogen din mușchi în urma aplicării unor scheme alimentare variate. Și alți autori, ca M. Jetté, O. Thoden, O. Pelletici, L. Parker (1976), au semnalat faptul că metabolismul bazat pe glicogenoliză nu permite atingerea unei viteze crescute, nici creșterea VO_2 max, dar efortul poate fi constant timp îndelungat, iar cînd rezervele de glicogen scad, scade și viteza de deplasare (fig. 9). Se admite astăzi că orice efort sub 80 de minute se poate realiza fără suplimentare de glicogen pe parcurs ; efortul de 90—100 de minute poate epuiza, de la caz la caz, rezervele de glicogen, în timp ce eforturile de peste 120 de minute (deci și maratonul) reclamă administrarea de glicogen sau glucoză pe parcurs.

Am prezentat aceste cîteva date din două domenii ale preocupărilor medico-biologice, în ideea de a sugera cele două tendințe majore ale orientării științifice în problemele biologice ale antrenamentului sportiv contemporan : pe de o parte, tendința spre pătrunderea tot mai profundă în intimitatea structurilor celulare și subcelulare, utilizînd metode și aparate cu mare putere de rezoluție în analiza fenomenelor tainice ale adîncurilor edificiilor moleculare și submoleculare, iar pe de altă parte, tendința tot mai accentuată spre realizarea unor sinteze, pe baza cercetărilor multidisciplinare, materializîndu-se concluzii, ipoteze și teorii tot mai îndrăznețe, privind dimensiunile nebănuit de mari ale laturii biologice a antrenamentului sportiv contemporan. Dialogul permanent dintre teoria și practica antrenamentului a permis ridicarea la niveluri nesperat de înalte capacitatea de efort a sportivilor din zilele noastre. Omul primitiv, pentru a-și asigura existența, a fost nevoit să cunoască totul despre natură și despre el însuși ce era accesibil comunității sociale primitive. Azi, dispunem de cunoștințe atît de vaste despre om și natura umană, încît ele nu pot fi însușite în totalitate nici de cele mai mari genii ale gîndirii biologice. Este nevoie-

Relația dintre cantitatea de glicogen muscular și capacitatea aerobă de efort

După: Hermansen L., Hultman E., Saltin B

Încărcătura	Concentrația glicogenului		Timpul de menținere constantă a efortului	Observații
	În repaus	Imediat după efort		
75% din VO_2 max.	8g/kg	-	60-70 min.	
75% din VO_2 max.	20g/kg	-	120-130 min.	
75% din VO_2 max.	40 g/kg.	-	160 min.	
30 km alergare	35g/kg 18g/kg	16,2g/kg 12,6g/kg	135 min. 143 min.	Dietă specială: 3 zile efort exhaustiv și dietă lipsită de glicogen, apoi 3 zile fără efort și mult glicogen

Fig. 9 — Relația dintre cantitatea de glicogen muscular și capacitatea aerobă de efort (După Hermansen L, Hultman E. și Saltin B., 1972)

de o viață de om, pentru ca medicul și cercetătorul contemporan să fie orientați chiar și într-un domeniu îngust al cunoașterii naturii umane, factorilor favorizanți și limitanți ai performanței sportive.

Totodată, în zilele noastre crește vertiginos rolul practicienilor cu înaltă calificare, care în ultimă analiză hotărăsc soarta teoriei. În domeniul educației fizice și sportului, soarta teoriilor este hotărîtă de antrenori-profesori, activiști sportivi, conducători, care vor trebui să aprecieze, să sprijine și să stimuleze mai mult eforturile oamenilor de știință de a găsi noi soluții în vederea perfecționării mijloacelor și metodelor de antrenament, fiindcă numai în acest fel, teoria și practica mergînd mînă în mînă, se va putea realiza într-un viitor apropiat sinteza necesară ridicării pe o treaptă superioară a gloriei sportive a patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. BERGSTROM J.: Muscle electrolytes in man. Scand., J. Clin. Lab. Invest. Suppl. 68, 1962.
2. BERGSTROM J., HERMANSEN L., HULTMAN E., SALTIN B.: Diet, muscle glycogen and Physical performance, Acta Physiol. Scand., 71, 140, 1967.
3. DEMETER A., GAGEA A., TEODORESCU V., IOTA M., POPOVICI A.: Aspecte ale profilului optim de reactivitate fiziologică la biatlonişti, Culegeri de comunicări ştiinţifice, I.E.F.S., decembrie, 1976, vol. I, p. 155—159.
4. DEMETER A., GAGEA A., BARANI G., ATANASIU R., PALADESCU T.: Aspecte de reactivitate a funcției nervoase în tirul de performanță, Culegeri de comunicări ştiinţifice, I.E.F.S., decembrie, 1976, vol. I, p. 77—83.
5. ESSEN B., KAIJER L.: Regulatory factors of glycolysis in humain skeletal muscle during intermittent intense exercise, The Int. Congr. Phys. Activity Sciens, Quebec, 1976, p. 52
6. HERMANSEN L., HULTMAN E., SALTIN B.: Muscle glycogen during prolonged severs exercise, Acta Physiol, Scand. 74, 129, 1972.
7. HERMANSEN L., VAAGE O., NEWSHOLME E. A.: Lactate and glicogen metabolism in skeletal muscle during recorvery after ma-

ximal exercise in man. The Int. Congr. Phys. Activity Sciens, Quebec, 1976, p. 56.
8. HOLLMANN W.: Zentrale Themen der Sportmedizin, Berlin-Heidelberg-New York, 1972.
9. HULTMAN E.: Muscle glycogen stores and prolonged exercise, in: Frontiers of fitness; Thomas, C. C., Springfield, III, 1971, 37—60.
10. JETTE M., THODEN J., PELLETIER O., PARKER L.: The effects of a carbohydrate — rich diet on nutritional statees and aerobic performance, The Int. Congr. Phys. Activity Sciences, Quebec, 1976, p. 59.
11. KARLSSON J., NORDESJO L. O., JORFELDT L., SALTIN B.: Muscle lactate, ATP, and. CP levels during exercise after physical training in man. J. Appl. Physiol, 33, 199, 1972.
12. PRAMPERO di P. E., PETERS L., MANGARIA R.: Alactic 02 debt and lactic acid production after exhansting exercise in man. J. Appl., Physiol, 34, 628, 1973.
13. SJODIN B.: Effect of physical training on LDH activity and LDH isozyme pattern in human skeletal muscle, The Int. Congr. Phys. Activity Sciences, Quebec, 1976, p. 69.
14. THOMSON J. A.: Glycogen deplation in human muscle as a function of four fibre types, Int. Congr. Phys. Activity Sciences, Quebec, 1976, p. 75.
15. TREMBLAY A., SEVIGNY J., JOHIM M., ALLARD C.: Diet and muscle glycogen în runners, The Int. Congr. Phys. Activity Sciences, Quebec, 1976, p. 78.
16. TUXVORTH W.: The physiological rationale of training. In: Sports Medicine, Second ed. J. G. P. Williams and P. N. Sperryn E. Arnold, LTD, London, 1976, p. 60.

A. DEMETER: Le problème de la biologie de l'entraînement sportif moderne

On a beaucoup écrit sur le processus de l'entraînement sportif et son contenu a été amélioré parallèlement à la hausse des performances sportives.

Plusieurs méthodes d'entraînement inventées et élaborees par des grands sportifs et par leurs entraîneurs sont correctes et efficaces, et depuis peu nous assistons à la maturation et à la rationalisation des nombreuses méthodes d'entraînement basées initialement uniquement sur l'expérience pratique de certains grands sportifs au entraîneurs. Actuellement nous rencontrons encore des entraîneurs dans la vision desquels les concepts théoriques, physiologiques, biochimiques, hygièniques on médicaux dans le meilleurs cas, représentent un mal nécessaire, comme il existe aussi des chercheurs et des théoriciens rompus de la pratique et de la réalité dure de l'entraînement sportif contemporain.

Dans l'ouvrage près ent l'auteur se référe seulement à une part des préoccupations actuelles d'une catégorie de spécialistes — ceux qui travaillent dans le domaine de la médecine et de la biologie de l'entraînement.

Nous assistons à un développement explosif de l'intérêt des praticiens pour l'investigation et le dechiffrage des problèmes des fonctions nerveuses centrales et neuro-musculaires impliquées dans la plupart des branches et des épreuves sportives, surtout sous la forme particularisée de l'élaboration différenciée des habitudes motrices caractéristiques à chaque discipline sportive.

Depuis quelques temps, la litérature spécialisée accorde une attention particulière à l'élaboration du stéreotype dynamique ou des méthodes de contrôle moteur dans l'activité de la haute performance.

La présentation des deux domaines des préoccupations médico-biologiques dans l'entraînement sportif aide à l'élucidation des problèmes de la biologie de l'entraînement sportif contemporain.

A. DEMETER: Modern Training in Terms of Biological Problems

Training has been subject to inquiries and investigations and its content has been improved so as to make it comply with the exigencies of the sportsmen's and sportswomen's higher performances.

Many of the methods, and devices of training devised by great sportsmen and instructors have proved their correctness and today we witness their ripening and the adoption of ever more judicious improvements. Initially training was only based on the practical experience of sportsmen and instructors. Today we still meet narrowvisioned instructors who continue to view the modern theoretical, physiological,

biochemical and hygienic temets as a requisite evil; on the other hand, there are still researchers who do not sufficiently rely on practice when providing for training methods and who do not take account of the difficult conditions of contemporary training in sports.

The author touches only on some of the present-day concerns of the relevant experts working in the fields of medical and biological training.

We are witnessing a growing interest in going deeper into and finding out the central nervous and neuro-muscular functions particularly those linked to the developments of motive habits proper to each sporting discipline in part.

Recently, specialist literature has concentrated on a dynamic stereotype and motive control methods for performance training and activities.

The presentation of these two domains of great concern today for training in sports — medicine and biology — is sure to bring new illuminations on contemporary problems of training.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

METODA DE CALCUL STATISTICO—MATEMATICĂ PRIVIND PROGNOZA PERFORMAŢIEI SPORTIVE PENTRU JOCURILE OLIMPICE DIN 1980

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C. N. E. F. S.

1. **Cîteva cuvinte despre prognoză.** În teoria prognozei, se spune că aceasta este „evaluarea probabilistică, stabilită în mod ştiinţific, a evoluţiei cantitative şi calitative a unui anumit domeniu într-un interval de timp ; ea reprezintă deci rezultatele unor cercetări care urmăresc să stabilească evoluţiile şi stările posibile şi probabilităţile asociate ale acestora într-un viitor stabilit, care constituie orizontul prognozei (1).

Prognoza, ca metodologie în cadrul larg al cunoaşterii, face legătura între trecut, prezent şi viitor, pornind de la datele pe care le avem la un moment dat (din trecut şi prezent), şi ne dă o imagine despre valorile pe care ar putea să le ia (domeniul care ne interesează) în viitor. În acest fel, se încearcă să se desprindă deductivnomologic legităţi în manifestarea fenomenului studiat, pentru ca apoi să se facă legătura cu particularităţile cazului studiat, completînd cunoaşterea ştiinţifică cu aspectele inductiv-probabilistice de manifestare concretă a cazului studiat.

Evaluarea probabilă a evoluţiei cantitative şi calitative a unui domeniu de activitate într-un interval de timp dat poate fi făcută acţionînd în principal în două direcţii. Reuşita însă în elaborarea prognozei va depinde în mare măsură de îmbinarea celor două direcţii principale.

Direcţiile principale în care se poate aborda o prognoză sînt :

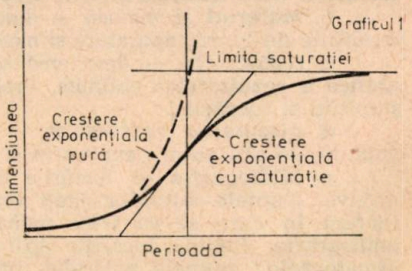
— **direcţia explorativă :** este orientată în funcţie de posibilităţi ; caracteristica ei constă în faptul că, plecînd de la posibilităţi, este orientată spre viitor, ţinînd seama de elementele logice ale dezvoltării ; direcţia respectivă — se spune — are o tendinţă umanistă, deoarece ţine cont în mod expres de posibilităţile existente la un moment dat ;

— **direcţia normativă :** este orientată în funcţie de nevoi ; are o tendinţă instituţională şi un caracter critic faţă de posibilităţile declarate ; în prognoza normativă se ţine cont de elementele dirijabile ale domeniului studiat în funcţie de o variaţie prealabilă şi normativ stabilită a acestuia (2).

Prognoza marxistă are o viziune integratoare, bazată pe legăturile dialectice dintre factorul economic, tehnologic şi social şi un caracter unitar pretutindeni unde ea activează. Neglijarea aspectelor de mai sus, a vreunui factor sau neglijarea abordării în sinteză a legăturilor dintre aceşti factori, chiar atunci cînd aparent — problema studiată se încadrează strict într-un domeniu limitat — nu va duce în final la rezolvarea eficientă a scopurilor pentru care a fost elaborată prognoza. Sensul ei este de la nevoi la posibilităţi, începînd cu stabilirea nevoilor de la care vor decurge sarcini dirijate spre posibilităţi (3).

2. Pentru a putea prevedea valorile probabile pe care ar putea să le ia în viitor evoluţia diferitelor manifestări ale organismelor vii, pentru descrierea evoluţiei fenomenelor, se foloseşte o curbă logistică de dezvoltare (graficul 1).

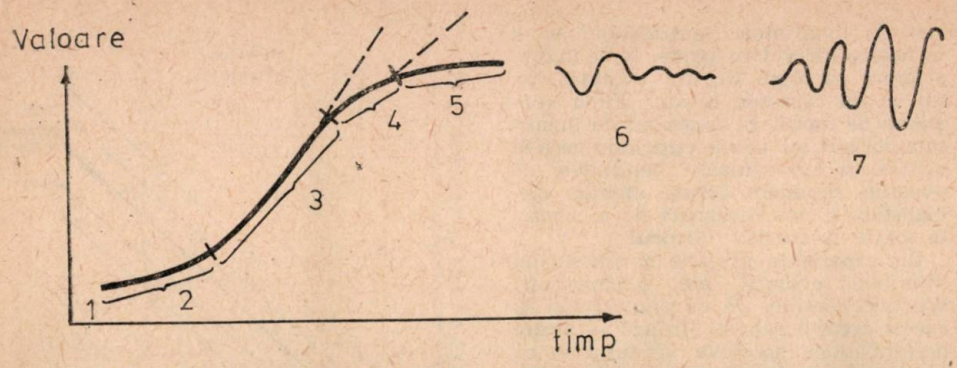
Încercînd să diferenţiem cîteva aspecte mai importante care pot avea aplicaţii concrete în domeniul nostru



Forma generală a curbei logice
(Din Derek J de Solla Price, Science Since Babylon, New Haven, Yale University Press, 1961)

sportiv, prezentăm în desfăşurarea acestei curbe următoarele (graficul 2) :

Graficul 2



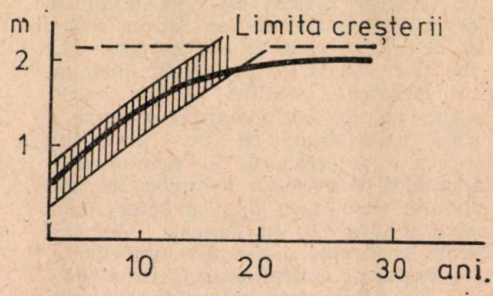
Se poate remarca momentul 1 care, la începutul observațiilor posibile, are o anumită valoare. Urmează o anumită perioadă de evoluție relativ lentă a parametrului luat în studiu (2), după care are loc o perioadă de creștere exponențială (3), urmată la rîndul ei de o perioadă de creștere cu tendință de pierdere a caracterului exponențial și cu un început de plafonare (4). Din acest moment are loc o evoluție care poate fi una din următoarele : fie o plafonare (5), fie o evoluție cu oscilații în jurul valorii medii, cu o mai mică sau mai mare îndepărtare de această valoare (medie). Aceste oscilații pot avea la rîndul lor un caracter concentric sau excentric înregistrînd valori în jurul mediei sau cu o variație din ce în ce mai mare.

În cazul în care este vorba de o însumare de evoluții ale aceluiași parametru sau fenomen, la același individ sau la generații succesive de indivizi, starea de plafonare de moment poate fi apreciată ca un palier de așteptare. În acest timp, se presupune că au loc noi acumulări sau intervin diferite modificări în desfășurarea procesului respectiv, după care urmează o nouă curbă de creștere (care se desfășoară, la rîndul ei, după modalitățile descrise mai sus). O însumare de astfel de curbe se numește dezvoltare prin escaladare (poziția 3 din figură) sau prin paliere de așteptare sau curbe prin înfășurare.

În activitățile umane, cînd se pune problema perfecționării parametrilor de acțiune într-un domeniu oarecare ai unui individ, s-ar putea să fie mai indicată, pentru prognoza rezultatelor probabil viitoare, curba de creștere a omului. Această curbă are următorul aspect (graficul 3) :

Se observă în curba respectivă o creștere a parametrului talie (înălțimea corpului) pe o perioadă de timp (copilărie, juniorat), după care creșterea taliei încetează. Evoluția acestui parametru are un caracter care se poate înscrie într-un spațiu-culoar (partea hașurată) cu aspect liniar, avînd valori de plus sau minus în jurul unei valori probabile așteptate.

Graficul 3



Existența acestui „spațiu-culoar" cu o desfășurare în timp aproape liniară permite o mai bună analogie cu evoluțiile dorite ale performanței sportive în care s-ar încadra și fluctuațiile acesteia în realizarea ei concretă.

3. **Statistica matematică,** folosind metode de calcul care au la bază o gîndire filosofică materialist-dialectică despre desfășurarea fenomenelor, întemeiată pe raporturi determinist probabilistice dintre întîmplare și necesitate, poate stabili pentru un moment dat evoluția probabilă a unui fenomen în viitor, folosind date ale stărilor anterioare din timpul trecut și prezent al manifestărilor fenomenului respectiv. Pentru fixarea probabilistică a acestor valori viitoare, se poate folosi calculul de regresie între doi parametri care stabilește o dependență liniară între parametrii luați în studiu. Se poate critica faptul că se presupune folosirea unui calcul liniar, în vederea obținerii unor date de prognoză privind niște evoluții probabile, la fenomene

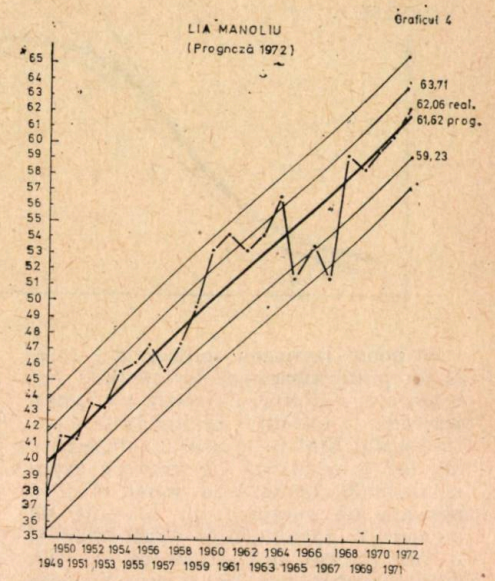
care în totalitatea manifestării lor și la fiecare individ în parte, luate în considerare pe toată durata evoluției lor, nu au un caracter liniar. Fiind conștienți de faptul că aspectul de liniaritate obținut nu poate cuprinde decît în general și aproximativ tendințele de evoluție, supunem totuși atenției specialiștilor aceste încercări de a cunoaște măcar orientativ viitorul.

Din experiența proprie și din studiul diferitelor evoluții ale performanței sportive, consider că se poate folosi cu succes această relație liniară — dintre performanțele sportive și timp — ca fiind destul de fidelă scopului urmărit: obținerea unor prognoze probabilistice cu un grad ridicat de certitudine. În același timp, trebuie să ținem seama și de următoarele două aspecte, care fac să ne oprim la un raport liniar între fenomenul studiat — mai corect spus, evoluția performanței sportive și timp. Considerăm că pe specialistul sportiv îl interesează, în primul rînd, porțiunea de evoluție a curbei de dezvoltare, care are un caracter liniar (vezi graficul 3), în funcție de care poate să încerce o dirijare obiectivă a procesului de antrenament. În al doilea rînd, formulele cu care operează (matematica) calculul neliniar sînt mult mai complicate, necesitînd cunoștințe superioare de matematici și folosirea de mijloace moderne de calcul pentru rezolvarea lor operativă.

Perioada de creștere liniară a rezultatului sportiv, care — cu alte cuvinte — înseamnă o creștere continuă a performanței de la un an la altul, este și cea mai productivă față de efortul depus de către sportiv în cadrul antrenamentului și în consecință cea în care se pot înregistra cele mai spectaculoase salturi în performanța sportivă.

4. **Curba de creștere a rezultatului sportiv individual.** Luînd ca exemplu evoluția rezultatului la aruncarea discului femei la sportiva română Lia Manoliu, timp de 24 de ani (1949—1972), se observă următoarele (graficul 4):

— o desfășurare a evoluției rezultatelor practice, reprezentată de linia subțire întreruptă de puncte care leagă cele mai bune rezultate ale anilor luați în calcul, în jurul liniei formate din rezultatele teoretice de evoluție — linia continuă groasă (numim rezultate practice acele rezultate obținute de către sportivă în concursuri, în opoziție cu rezultatele teoretice care sînt determinate prin calcule efectuate asupra primelor);



Graficul creșterii performanței sportive la aruncarea discului (Lia Manoliu 1949—1972)

— o succesiune de curbe de dezvoltare pe perioade mai mici de timp (de cîțiva ani) urmate de paliere de așteptare, de momente de plafonare temporară, de unde urmau noi salturi în evoluția performanței sportive;

— linia teoretică de progres, stabilită prin calculul coeficientului de regresie dintre parametrii timp (anul competițional) și rezultatul cel mai bun al anului respectiv, a permis prognosticarea în 1971 pentru anul 1972 (anul Jocurilor Olimpice de la München) a unui rezultat teoretic probabil de 61,62 m;

— în 1972, Lia Manoliu a obținut un rezultat (record personal) de 62,06 m, depășind cu 0,44 m rezultatul teoretic prognosticat; această diferență reprezintă 0,71% (deci sub 1%) peste cifra teoretică indicată, prin calcul, drept probabilă;

— indicii statistici calculați asupra rezultatelor realizate de către sportivă în perioada 1949—1971 au fost:

- media rezultatelor practice . . . . $y = 50,22$ m
- eroarea standard a acesteia . . . . $Esy = 6,55$ m
- media vîrstei — factorul timp . . . $x = 28$ de ani
- eroarea standard a acesteia . . . . $Esx = 6,7$ ani

- coeficientul de corelație Spearman între rezultate și vîrstă $r_{(s)} = 0.934$
- coeficientul de regresie între rezultate și vîrstă $R_{yx} = 0{,}950$ m
- eroarea standard a coeficientului de regresie $E_s R_{yx} = 2{,}09$ m

În cadrul unei discuții cu sportiva Lia Manoliu, asupra momentelor și factorilor care au determinat salturile în creșterea performanțelor, după perioade de plafonare și uneori de regres în cariera sa sportivă, a menționat următoarele :

— Anul 1957 — după Jocurile Olimpice de la Melbourne — terminarea studiilor și intrarea în producție ; se observă după acest an o suită de salturi în creșterea rezultatului sportiv, care culminează cu o creștere de 3,33 m în anul Jocurilor Olimpice de la Roma.

— Anul 1961, parțial însă și în anul 1960, a înregistrat un alt moment important în viața sportivei, și anume : folosirea pentru prima dată a halterelor în pregătire. Interesant de menționat și de reținut pentru specialiștii noștri, îndeosebi pentru cei care nu au răbdare și nu cred în efectul folosirii unor noi metode de pregătire, care de regulă necesită o anumită perioadă de timp de acomodare și de acumulare de noi influențe asupra potențialului organismului, este faptul că introducerea lucrului cu halterele nu a fost urmată imediat și de o creștere a rezultatului sportiv. Acest aspect a fost determinat și de faptul că antrenorului și sportivei le-a fost necesară o perioadă de timp, pînă au reușit să pună la punct o metodică de lucru și încărcături de antrenament adaptate particularităților sportivei și probei de aruncare a discului, fiind la acea dată o pionieră a lucrului cu haltera în țara noastră. Insistînd însă, după trei ani lucrul cu halterele își arată eficiența și sportiva realizează în anul Jocurilor Olimpice de la Tokio un nou salt în performanță (de 2,74 m).

— Anul 1967, după ce în anii 1965 și 1966, intenționînd la un moment dat chiar să renunțe la activitatea de performanță, lucrează, în consecință, mai puțin ca volum, după un moment greu în care se punea problema de a lua o hotărîre definitivă, renunță la sport sau trece la o cantitate de muncă și mai mare, sportiva începe în anul 1967 cu un volum de antrenament mult superior celui efectuat pînă atunci, ajungînd să efectueze zilnic 5—6 ore de pregătire. Acest volum mărit de efort își arată însă efectul în anul următor, cînd la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico devine campioană olimpică (înregistrînd, față de anul 1967, un salt de 7,56 m și de 2,25 m față de recordul personal stabilit în 1964).

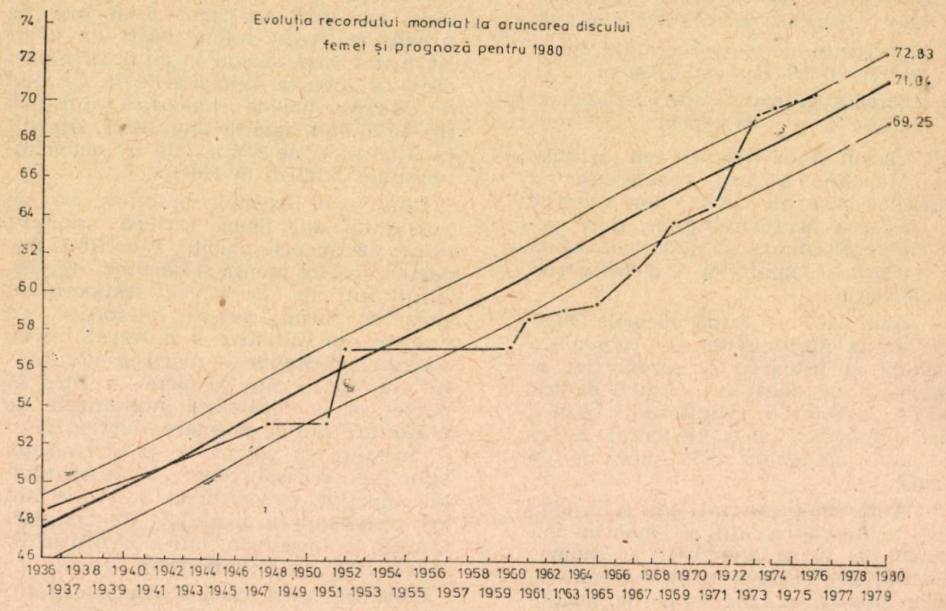
Iată, prin exemple practice, că pe parcursul unei lungi cariere sportive pline de bucurii, ambiții, sacrificii, necazuri, multă muncă și dăruire, am întîlnit într-un caz concret aspecte cu caracter social, aspecte metodice cu nuanțe noi calitative — halterele și cu nuanțe cantitative — mărirea volumului de lucru, care au făcut, fiecare în parte, să se depășească momentele de plafonare sau de așteptare, determinînd o creștere în salturi a performanței sportive. Această creștere a performanței sportive pe parcursul a 24 de ani de practicare a sportului de performanță se încadrează într-o evoluție liniară față de factorul timp.

Obținînd prin calculul coeficientului de regresie liniară valoarea pantei de creștere a performanței sportive, după cum am văzut în cele expuse mai sus, a fost posibilă — în 1971 — indicarea destul de precisă a rezultatului sportiv probabil pe care urma să-l realizeze în 1972.

Încă un aspect — de data aceasta, statistico-matematic — interesant de relevat : pe parcursul celor 24 de ani de carieră sportivă, au fost suficiente două valori ale erorii standard ale coeficientului de regresie (în cazul nostru, $E_s R_{yx} = 2{,}09$ m), pentru a cuprinde toate oscilațiile performanței sportive pe parcursul anilor, față de aspectul liniar al evoluției teoretice de progres calculată. Cele două valori ale erorii standard a coeficientului de regresie calculate, care indică o certitudine de 95% a calculelor noastre (a coeficientului de regresie) sînt reprezentate în graficul nostru prin liniile subțiri care însoțesc linia groasă a pantei de progres liniar, fiind desenate deasupra și dedesubtul acesteia.

Momentul anului 1967 care iese din această arie este și el relevant prin sublinierea situației critice în care se găsea sportiva în acel an — renunță sau nu la activitatea sportivă.

5. Îmbinînd prognoza explorativă cu cea normativă este interesant următo-



Graficul 5.

rul aspect care, de fapt, constituie scopul final al acestui material : **care sînt cerințele probabile de realizat la Jocurile Olimpice din 1980,** ca o exprimare concretă a prognozei normative — realizarea unei performanțe care să-ți dea posibilitatea de a concura cu șanse la cucerirea titlului de campion olimpic — în funcție de posibilitățile teoretice-probabile de evoluție a rezultatelor sportive ale unor sportivi, ceea ce ar constitui o formă de reprezentare a prognozei explorative.

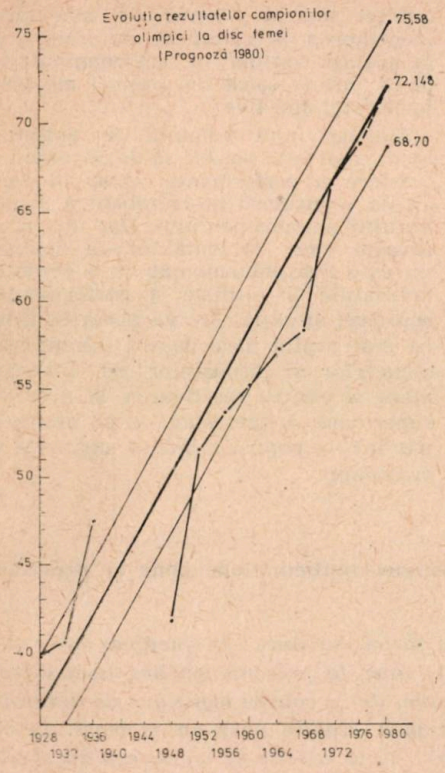
Analizînd după aceeași metodologie evoluția recordurilor mondiale la aruncarea discului femei (graficul 5) și a evoluției rezultatelor campionilor olimpici (graficul 6), se poate spune că în 1980 rezultatul probabil la aruncarea discului femei va fi între 71 și 72 m cu tendințe de a depăși această cifră ultimă.

La sportiva A. M. în 1971, dat fiind faptul că evoluția performanțelor dovedea că se găsește în faza de creștere liniară, a fost posibilă o prognosticare a rezultatului sportiv, destul de precisă.

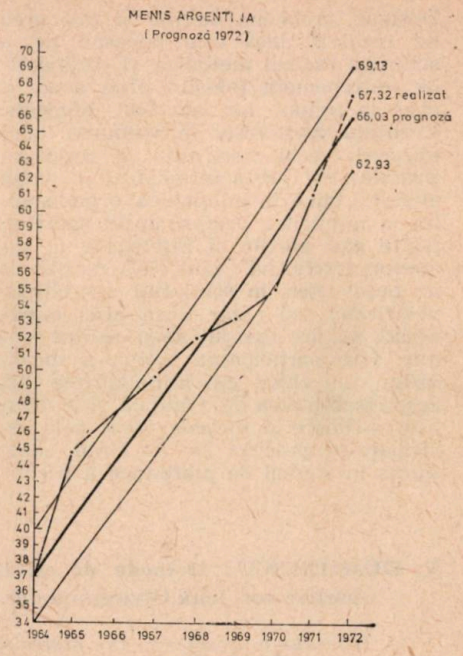
Cifra indicată de noi atunci, în toamna anului 1971, de 66,03 m ca valoare medie așteptată, cu posibilități de a o depăși chiar, părea, față de rezultatul pe care reușise să-l realizeze sportiva în 1971 — 61,08 m —, o cifră riscant de optimistă. Aceasta cu atît mai mult cu cît în 1971 sportiva realizase o performanță care depășea cu 6,06 m cel mai bun rezultat al său din 1970. Astfel, o nouă creștere de 5 m, după un salt anterior de 6 m, părea la prima vedere foarte greu de realizat, dacă nu chiar imposibil. Totuși factorii motivaționali și sociali foarte stimulativi în acea perioadă, plus posibilitățile organismului aflate încă într-o perioadă de creștere liniară, fac ca sportiva în 1972 să realizeze un nou și valoros rezultat, record mondial în acea perioadă, aruncînd 67,32 m.

Cu acest rezultat, sportiva a depășit cu 1,95% valoarea indicată de noi ca posibilă (1,29 m), încadrîndu-se în limitele formate de valoarea unei erori standard față de cifra medie așteptată de 66,03 m, ceea ce înseamnă 69,13 m ca limită superioară și 62,93 m ca limită inferioară (graficul 7).

În evoluția frumoasă a performanței sportive la A. M. (din anii 1964—1972) a intervenit o plafonare, un palier lung de așteptare pe parcursul anilor 1973—1976 (graficul 8).



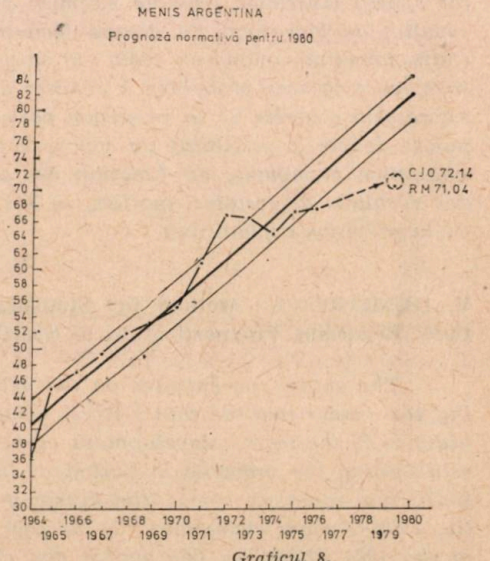
Graficul 6.



Graficul 7.

Evoluția performanțelor la aruncarea discului femei, la sportiva A. M., în perioada 1964—71 și prognoza rezultatului probabil 1972

Motivele unei astfel de evoluții pot fi multiple. Rămînînd doar la aspectele metodicii de antrenament, pentru o evoluție care să poată duce la un rezultat-obiectiv, în 1980 de 71—72 m și chiar mai mult, este nevoie de multă inventivitate, de introducerea curajoasă în procesul de antrenament a unor metode și mijloace noi de antrenament. La această sportivă se face prezentă tendința de plafonare, dar cu o manifestare și mai evidentă. Folosind metode de gîndire din alte științe, putem spune că sistemele de adaptarea organismului la sportiva respectivă au ajuns să echilibreze influența excitațiilor provocate, în ultima instanță, de volumul și intensitatea mijloacelor de antrenament folosite. Între timp, și influența factorilor motivaționali, care constituiau un puternic imbold, a scăzut. Sportiva s-a obișnuit cu aceste mijloace nu numai ca efort fizic, ci și



Graficul 8.

psihic, ceea ce considerăm că îngreuiază posibilitățile de a introduce ceva nou în pregătire.

Desigur, problema devine și mai greu de rezolvat dacă este necesar de a schimba radical metodica și mijloacele de antrenament folosite pînă acum și care la timpul lor au fost eficiente. Credința sportivului în valoarea unor exerciții vechi, verificate în propria-i practică, cu care a înregistrat în trecut evoluții bune în adaptarea organismului și implicit a performanței sportive, poate găsi sprijin și înțelegere la antrenor. Excluzînd cazul cînd nu știe ce ar putea oferi în schimbul exercițiilor verificate, sau chiar dacă știe, antrenorul nu are curajul să-și asume singur, fără participarea activă a sportivului, sau chiar cu împotrivirea lui, responsabilitatea de a indica și a folosi alte mijloace și metode decît cele verificate de practica lor. În final, odată ajuns în stadiul de plafonare a performanței sau la palierul de așteptare, menținerea la nivelurile de muncă și la același conținut a antrenamentului oferă puține șanse de creșteri ale performanței sportive.

Mărind mult volumul de antrenament, mai este posibil să determinăm o creștere a performanței chiar în condițiile menținerii neschimbate a conținutului antrenamentului. Dar uneori și această cale, cu toată munca depusă, nu este însoțită automat de o evoluție favorabilă și imediată a performanței sportive, situație care va pleda în final cu mai multă tărie pentru schimbarea metodelor și mijloacelor de antrenament și pentru reactivarea, la niveluri superioare, a interesului — pe multiple planuri — pentru o muncă susținută și creatoare.

V. DUMITRESCU : Méthode de calcul statistique-mathématique pour la prévision sportive aux Jeux Olympiques de 1980

L'auteur a structuré son matériel de la façon suivante : 1) Quelques mots sur la prévision (pour mettre en thème le lecteur), avec la présentation des deux directions — explorative et normative ; 2) présentation de la courbe logistique de developpement ; 3) la statistique mathématique qui peut établir pour un moment donné l'évolution probable d'un phénomène à l'avenir ; 4) la courbe de croissance du résultat sportif individuel (comme exemple pratique on fait l'analyse de l'évolution du résultat au lancement du disque féminin chez la sportive roumaine Lia Manoliu, championne olympique en 1968) ; 5) on y présente le but final du matériel ; quelles sont les exigences probables à réaliser aux Jeux Olympiques en 1980 (comme une expression concrète de la prévision normative — réalisation d'une performance qui puisse donner la possibilité de concourir avec des chances de succès pour le titre de champion olympique, en fonction des possibilités théoriques-probables d'évolution des résultats de certains sportifs, ce qui constituerait une forme de représentation de la prévision explorative).

V. DUMITRESCU : Method for Statistical and Mathematical Computing Competitions Regarding Prognostication of Sporting Performances for the 1980 Olympics

The author concentrates on the following points : 1) prognostication (introducing the reader into the topic) stress being placed on exploring and normative techniques ; 2) the logical development curve ; 3) mathematical statistics which help in establishing the probable evolution of future phenomena ; 4) the growth curve of individual results in sports (the author provides the practical exemple of Lia Manoliu, 1968 Olympic champion) ; 5) the goal of the article (also including the demands of the 1980 Olympics). The author also gives an example of normative prognostication, viz. of that performance enabling a sportsman to win the title of Olympic champion, which is based on theoretical and probable possibilities approached in terms of the results scored — a form of exploring prognostication.

Educația fizică și sportul în învățământ

EXERCIȚII CU BENZI ELASTICE (III)

Prof. VICTORIA GHIȘOIU
Școala generală nr. 26 — București

Activitatea productivă din liceul industrial de mecanică necesită dezvoltarea la elevi a tuturor calităților motricității. Considerăm deosebit de importantă dezvoltarea forței musculare alături de celelalte calități — îndemînare, viteză, rezistență. Pentru ameliorarea capacității fizice a elevilor în susținerea efortului productiv am acționat eficient prin mijloace variate, asupra tuturor grupelor musculare.

Exercițiile selective cu benzi elastice prin învingerea rezistenței obiectului se utilizează tot mai mult în practica școlară. Datorită unor poziții specifice din atelier, care pot provoca deformații ale coloanei vertebrale prin exersare unilaterală, se impune o metodică anume pentru realizarea efectului compensator, întăritor — bilateral, utilitar, pregătitor multilateral.

Obișnuirea elevilor cu exercițiile fizice sistematice, cu efect particularizat, constituie premise ale muncii productive eficiente.

Pentru sporirea capacității de muncă a elevilor este continuată pe o treaptă superioară dezvoltarea forței prin mijloace specifice, în cazul nostru cu ajutorul benzilor elastice ancorate, fixate.

În acest sens, sistemul exercițiilor de mai jos constituie un început pentru serii întregi de variante utile.

1. Stînd cu spatele spre scara fixă cu brațele lateral jos, apucarea benzii elastice de capete (banda este ancorată de o șipcă a scării fixe); rotarea brațelor înapoi și înainte alternativ sau simultan odată cu alergare pe loc cu corpul ușor înclinat înainte (fig. 1).

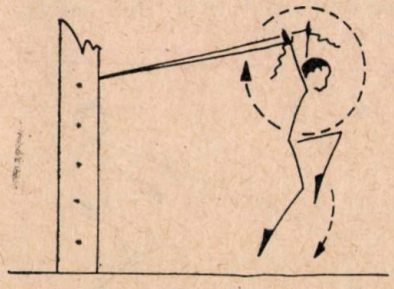


Fig. 1

2. Culcat dorsal cu banda fixată la scara fixă și la glezne; îndoirea și întinderea picioarelor; unghiul benzii este de 45° (fig. 2).

3. Stînd cu banda ancorată lateral jos pe sol și trecută pe după ceafă, sărituri pe ambele picioare cu întoarcere de 180° sau mai mult spre stînga și spre dreapta (fig. 3).

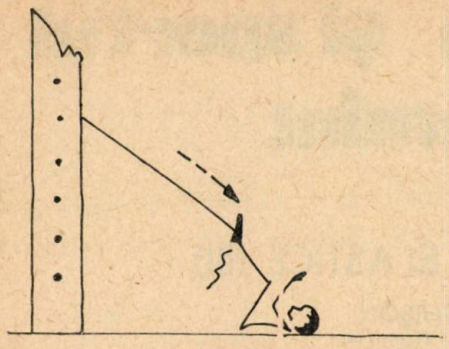


Fig. 2

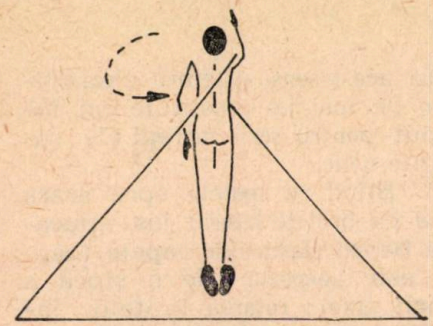


Fig. 3

4. Stînd cu fața spre scara fixă cu banda ancorată de scară și trecută pe după ceafă ; alergare pe loc cu corpul ușor înclinat înapoi (fig. 4).

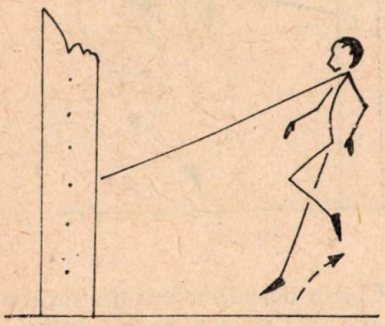
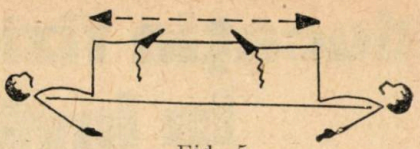


Fig. 4

5. Culcat dorsal opus cu palmele sprijinite pe sol și cu banda fixată la gleznele partenerilor ; îndoirea picioarelor punînd în tensiune banda (fig. 5).

6. Așezat cu tălpile sprijinite de șipca scării fixe, brațele înapoi apucat de bandă ; partenerul pune în tensiune banda pentru a



Fid. 5

mări unghiul dintre brațe și trunchi (întindere pasivă pentru partenerul de jos) (fig. 6).

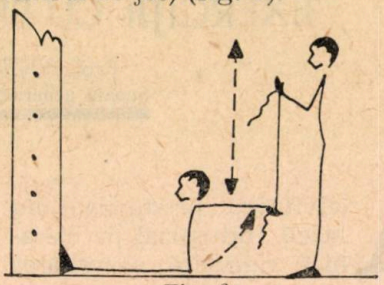


Fig. 6

7. Culcat dorsal cu picioarele îndoite, fixarea benzii la ceafă de către ambii executanți ; partenerul de sus pune în tensiune banda, ridicînd trunchiul la verticală (fig. 7).

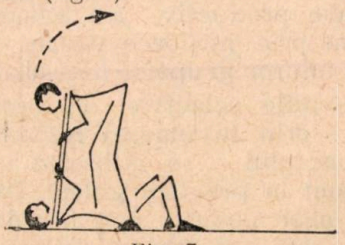


Fig. 7

8. Culcat pe partea stîngă cu brațul de jos apucat de șipca scării fixe ; mișcări de apropiere a piciorului de sus cu punerea benzii în tensiune (fig. 8).

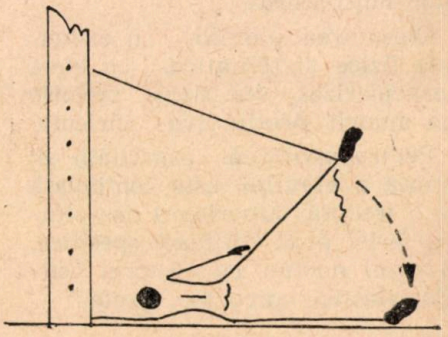


Fig. 8

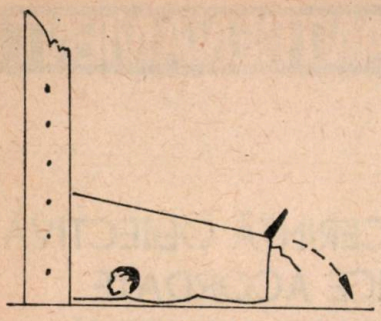


Fig. 9

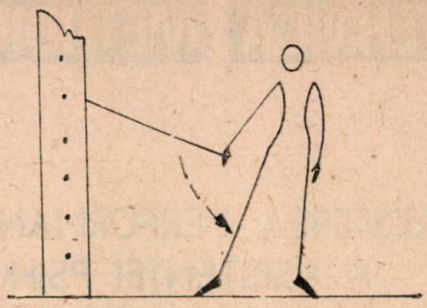


Fig. 10

9. Culcat facial cu gambele la verticală și cu banda fixată la glezne ; punerea în tensiune a benzii odată cu întinderea picioarelor (fig. 9).

10. Stînd depărtat, lateral față de scara fixă, apucarea benzii și apropierea brațului de corp (fig. 10).

11. Stînd în formație cerc sau pătrat cu benzi legate la capete și trecute pe la spatele executanților ; sărituri pe loc, cu deplasare spre stînga și spre dreapta (fig. 11).

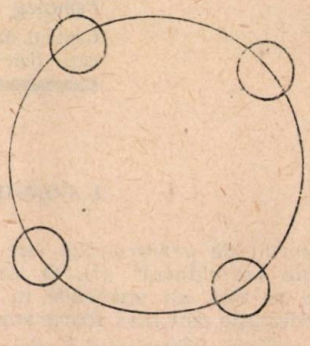


Fig. 11

VICTORIA GHIȘOIU : Exercices avec des bandes élastiques (III)

L'activité productive du lycée industriel de mécanique nécessite, chez les élèves, le développement de toutes les qualités de la motricité. Pour l'amélioration de la capacité physique des élèves et surtout de la vitesse, de la résistance, on a agi sur tous les groupes musculaires, par des moyens variés.

Les exercices, sélectifs avec des bandes élastiques, par l'action de vaincre la résistance de l'objet, sont de plus en plus utilisés dans la pratique scolaire, à cause de certaines positions spécifiques dans l'atelier, qui peuvent provoquer, des déformations de la colonne vertébrale par les positions asymétriques pendant le travail, et pour lesquelles il s'impose une méthodologie spéciale pour réaliser l'effet compensateur, fortifiant, multilatéralement préparatoire.

L'accoutumance des élèves avec les exercices physiques, systématiques, avec un effet particularisant, constitue les prémisses du travail productif efficace.

Pour le renforcement de la capacité de travail des élèves on continue la série des exercices avec des bandes élastiques ancrées, fixées.

VICTORIA GHIȘOIU : Exercises with Elastic Strips (III)

Productive activities require that the pupils of the mecanhical industrial high school should develop all their motive qualities. In order to improve the physical capacity of the pupils — particularly speed and resistance — the instructor devised exercises to make all the muscles move.

The selective exercises with elastic strips were used to a larger extent considering the bad carriage of the pupils in the shops which can cause deformations of the back bone. The authoress tried to impose exercises with strengthening effects and for multilateral training purposes. She likewise adapted the pupils to systematically performed physical exercises.

Elastic strips, anchored and fixed, are more and more resorted to in order to improve the pupils' capacities of work.

CREŞTEREA PERFORMANŢEI — CERINŢĂ OBIECTIVĂ A ASISTENŢEI PSIHOLOGICE ACORDATE LOTULUI OLIMPIC MASCULIN DE HANDBAL

Psiholog CRISTIAN TIBĂRĂ
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

„Sportul de performanţă este o activitate de limită a posibilităţilor fizice şi psihice ale individului" (1). O simplă privire asupra acestei aserţiuni nu mai surprinde pe nici un specialist în domeniul sportului. Implicaţiile ce decurg din această afirmaţie sînt însă foarte ample.

Susţinerea potenţialului fizic şi psihic al sportivului la limita posibilităţilor, ca şi ducerea tot mai departe a acestor limite, a depăşit de mult sfera responsabilităţii antrenorilor, angrenînd un număr din ce în ce mai mare de ştiinţe şi de specialişti. Dintre acestea, psihologiei sportului i se recunoaşte un rol important în realizarea marilor performanţe, iar prezenţa psihologului sportiv este des solicitată alături de echipă, atît în pregătire, cît şi în marile confruntări.

Pe măsura ridicării nivelului performanţelor, acesta devine tot mai dificil de depăşit. În acest context cresc implicit şi exigenţele actuale ale pregătirii şi asistenţei psihologice. Noţiunii de asistenţă, definită prin *„ansamblul măsurilor destinate ajutorului de care are nevoie sportivul pentru a-şi realiza pe deplin sarcinile"* (1), trebuie să i se atribuie sensuri noi.

Psihologul sportiv nu se mai poate rezuma la a fi consilierul antrenorului în problemele psihologice şi colaborator al acestuia la pregătirea psihologică sau la realizarea stării de preparaţie pentru concurs. Cunoaşterea intimă, psihologică a sportivului, realizarea profilului psihic individual sau determinarea unui bun echilibru emoţional de-a lungul unei competiţii de anvergură sînt doar cîteva din multiplele sarcini care îi revin.

Psihologul este chemat ca prin prezenţa sa şi prin arsenalul mijloacelor de care dispune să adapteze cuceririle ştiinţei din domeniul psihologiei şi să le aplice în cel al sportului, oferind competitorilor posibilitatea de a depăşi vechile recorduri şi de a realiza noi performanţe. Privită astfel, noţiunea de asistenţă psihologică capătă noi dimensiuni şi noi responsabilităţi. Pe măsura creşterii exigenţelor se modifică şi condiţiile necesare desfăşurării asistenţei psihologice. *M. Vanek*, citat de *J. F. Hombravella*, afirma că : *„la antrenamente predomină efortul fizic, pe cînd la competiţia sportivă — efortul psihic"*. Competiţia devine, astfel, pentru psiholog sursa principală a informaţiilor care vor orienta ca un adevărat feed-back acţiunea de asistenţă şi, totodată, locul de aplicare şi verificare „pe viu" a măsurilor adoptate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1977, pag. 30

În cadrul acțiunii de pregătire complexă a sportivului, activitatea psihologului nu mai poate fi înțeleasă ca un efort singular. Demersul său se integrează aportului celorlalți tehnicieni și specialiști în cadrul unei acțiuni interdisciplinare. J. F. Hombravella (3) a oferit o formulare precisă a acestei necesități : *„considerăm că aplicarea psihologiei la activitatea sportivă va fi dificilă dacă psihologii nu se vor apropia de sportivi la antrenamente și competiții, de medicii sportivi, de antrenori și tehnicieni și dacă nu vor lucra cu ei „în echipă" pentru a studia mai rațional și mai științific problemele psihologice care însoțesc individul în efortul sportiv".*

Unele dintre aceste argumente, ca și altele de aceeași natură, ne-au orientat activitatea de asistență psihologică acordată în anul 1976 lotului olimpic masculin de handbal în sensul căutării și valorificării întregului potențial psihofizic al echipei.

2. SCOPUL ȘI SARCINILE ASISTENȚEI PSIHOLOGICE

2.1. **Scopul** imediat și permanent al asistenței psihologice a fost optimizarea pregătirii în vederea participării cu succes la Jocurile Olimpice și creșterea eficienței comportamentului competitiv.

2.2. **Sarcinile** derivate din acesta au fost :

2.2.1. **de perspectivă :**

— investigarea structurii de ansamblu și relativ stabile a personalității sportivilor ;

— preocuparea permanentă pentru perfecționarea mijloacelor și metodelor de investigație psihologică, de terapie și profilactice la nivelul exigențelor handbalului de înaltă performanță ;

— surprinderea unor fenomene cu caracter general constant și totodată specific handbalului, pentru utilizarea constatărilor în vederea sporirii eficienței asistenței.

2.2.2. **curente** :

— investigarea unor parametri psihofiziologici care surprind starea de moment a unor componente neuropsihice variabile în timpul pregătirii ;

— utilizarea informațiilor psihologice în procesul pregătirii din convertirea lor în indicații metodice ;

— depistarea diferitelor stări psihice negative sau tulburări care pot interveni pe parcursul pregătirii și rezolvarea lor ;

— analiza posibilităților de adaptare individuală, în general, și în cadrul colectivului sportiv, în special ;

— sensibilizarea cognitivă a sportivilor și a colectivului tehnic de conducere la diferite probleme de ordin psihologic ;

— colaborarea cu antrenorii și medicul pentru menținerea unui climat psihopedagogic favorabil și pentru rezolvarea imediată a problemelor psihologice ivite ;

— asigurarea terapiei de refacere după antrenamente și competiții.

3. SUBIECȚI ȘI ORGANIZARE

Au beneficiat de asistență psihologică sportivii aflați în lotul olimpic, de la începutul lunii mai și pînă la plecarea la Jocurile Olimpice (3 mai—5 iulie 1976).

S-au urmărit întîlnirile cu Canada, R.S.S. Ucraineană și cele din cadrul „Trofeului Carpați".

S-a participat la pregătirea lotului în București și la Poiana Brașov.

4. MIJLOACE ȘI METODE

Acestea au fost desprinse din necesitățile impuse de scopul și sarcinile asistenței, pe de o parte și de condițiile existente oferite, pe de altă parte.

4.1. În cadrul demersului psihologic de cunoaștere complexă a sportivilor a fost utilizată o baterie de teste și probe după cum urmează :

4.1.1. inventarul pe personalitate Eysenck (E.P.I.) — pentru structura personalității ;

4.1.2. inventarul de adaptare (BELL) — pentru nivelul adaptării generale ;

4.1.3. scara de anxietate Cattell — pentru nivelul anxietății ;

4.1.4. chestionarul ST_1, adaptat de G. Bontilă — pentru nivelul tendințelor nevrotice ;

4.1.5. chestionarul pentru oboseală, monotonie, saturație, adaptat la activitatea sportivă de Gh. Iliuță, după Hiroshi Yoshitache ;

4.1.6. proba de calcul K. Kraepelin, adaptată ca timp de administrare și variații de solicitare la specificul jocului de handbal ;

4.1.7. testul Praga — pentru distributivitatea și flexibilitatea atenției, cu analiza performanțelor din minut în minut ;

4.1.8. proba Riccossay — pentru calități de percepție vizuală, reactivitate în sarcină, viteză de analiză și decizie.

4.2. În vederea terapiei de refacere după antrenamente a fost inițiat un ciclu de antrenament psihoton cu un număr redus de sportivi care prezentau fenomene de crispare, contracturi și tensiuni suplimentare inutile în timpul competițiilor.

4.3. În scopul sensibilizării sportivilor la probleme de ordin psihologic a fost prezentată o expunere privind cauzele și combaterea efectelor stressului în sport. Totodată, s-au argumentat și necesitatea și utilitatea psihodiagnozei sportivilor, ca mijloc de cunoaștere și autocunoaștere, prezentîndu-se unele rezultate ale investigațiilor efectuate.

4.4. Observația psihopedagogică la antrenamente și la competițiile la care s-a putut participa a fost orientată, în special, asupra eficienței comportamentale și a randamentului motric al sportivilor, afectîndu-i-se acesteia cea mai mare parte din timpul asistenței și volumul activităților.

5. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Spațiul acordat publicării acestei lucrări nu îngăduie prezentarea tuturor rezultatelor unei activități atît de complexe. Vom căuta să le prezentăm pe cele mai semnificative.

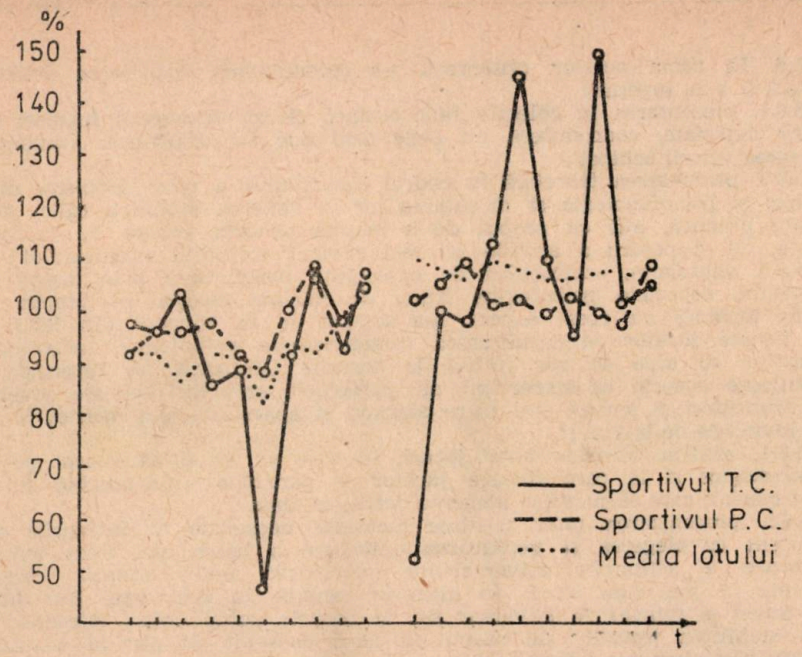
5.1. **Inventarul Eysenck** a pus în evidență faptul că marea majoritate a handbaliștilor sînt ambiverți ($E(\bar{x}) = 11,16$) numărul celor înclinați către introversie sau extraversie constituind excepție. De asemenea, pe coordonata stabilitate, cei mai mulți dintre sportivi se înscriu în limitele mediei, dar tendința generală este către stabilitate ($N(\bar{x}) = 11,14$). Foarte puține excepții prezintă tendința către un neuroticism moderat.

5.2. **Chestionarul BELL** a pus în evidență o adaptare bună și foarte bună a majorității sportivilor ($\bar{x} = 37,7$). Analiza factorilor de adaptare indică, la un număr redus de sportivi, care nu pot fi considerați excepții, dificultăți din punct de vedere al sănătății ($\bar{x} = 6,35$) și în plan social, la nivelul microgrupului sportiv ($\bar{x} = 9,40$) ;

5.3. **Chestionarul ST_1**, administrat succesiv, la jumătatea lunilor mai și iunie, a indicat scăderea tendințelor spre emotivitatea simplă (de la $\bar{x} = 74,6$ la $\bar{x} = 57,9$) și creșterea semnificativă a celor de depresie și hipocondrie (de $\bar{x} = 53,2$ la $\bar{x} = 78,3$) și în special către instabilitatea psihică (de la $\bar{x} = 62,4$ la $\bar{x} = 100,5$).

5.4. **Proba de calcul Kraepelin**, administrată în varianta a două reprize de 30 minute, cu pauze de 10 minute, a dus la constatarea că *randamentul mediu al echipei în ceea ce privește capacitatea de concentrare este atins abia la sfîrșitul primei reprize, după un număr considerabil de fluctuații și că eficiența reprizei secunde este net superioară celei dîntîi,* atît în ceea ce privește nivelul, cît și constanța lui. Această constatare a fost confirmată și de analiza evoluției scorului în diferite întîlniri internaționale. Există tendința ca echipa noastră să fie condusă în primele 3—5 minute în foarte multe întîlniri importante. Graficul prezentat ilustrează două tipuri de comportament în probă, raportate la dinamica mediei întregii echipe.

5.5. Pornind de la premisa că observația psihopedagogică poate avea o contribuție deosebită în creșterea eficienței echipei, am acordat acesteia o deosebită importanță în cadrul asistenței. Observația a fost orientată spre depistarea acelor aspecte ale pregătirii și comportamentului competitiv unde ar fi fost posibile ameliorări, deci unde echipa noastră avea încă rezerve de a-și spori șansele de succes. Aspectele urmărite erau direct implicate în randa-



mentul echipei, iar observaţiile şi constatările au fost comunicate operativ colectivului tehnic şi conducerii federaţiei de specialitate.

Dintre aceste observaţii vom prezenta pe acelea pe care le-am considerat mai importante :

5.5.1. încălzirea pentru joc se dovedea insuficientă, avînd un caracter preponderent fizic (încălzirea articulară şi musculară), cu neglijarea obţinerii unei stări optime de activare neuropsihică în stare să asigure maximum de eficienţă chiar din primul minut de joc. Această observaţie era sprijinită şi de constatarea că evoluţia randamentului în proba de calcul indica o activare lentă şi cu mari fluctuaţii în prima repriză ;

5.5.2. s-a remarcat o insuficientă preocupare a jucătorilor pentru respiraţie, lipsa hiperventilaţiei voluntare permiţînd acumularea oboselii neuropsihice cu adînci repercusiuni nu numai asupra capacităţii motrice, ci de concentrare a atenţiei, a preciziei mişcărilor şi a diferitelor procedee tehnico-tactice, a vitezei şi corectitudinii deciziilor în situaţii de joc ;

5.5.3. din punct de vedere neuropsihic, se risipea cu prea multă uşurinţă o mare cantitate de energie, portarii (în special titularul) participînd afectiv şi tensional la fazele de atac ale echipei, iar jucătorii omiteau orice preocupare activă pentru refacere atunci cînd erau chemaţi pe bancă pentru odihnă ;

5.5.4. se constată un nivel încă scăzut al capacităţii de anticipare în ceea ce priveşte continuitatea fazelor de joc. În apărare, în special, comportamentul motric al echipei apărea ca fiind expresia unor reacţii la acţiunile adversarilor, permiţînd acestora atît iniţiativa, cît şi valorificarea avantajului temporal obţinut, iar în atac, datorită acestei deficienţe, unele faze căpătau nuanţe de improvizaţie. Legat de acest ultim aspect, am semnalat o idee frecvent vehiculată printre jucători şi anume aceea a „sclipirilor" echipei noastre, pe care se contează atît de mult în meciurile dificile ;

5.5.5. eficienţa aruncărilor de la 7 m s-a dovedit scăzută, în special în momente importante, această deficienţă avînd repercusiuni nu numai asupra rezultatului final, ci şi imediat, asupra randamentului şi evoluţiei ulterioare a echipei, prin scăderea moralului ;

5.5.6. în general, echipa avea un potenţial de mobilizare ridicat în jocurile importante, dar jucătorii, fiind conştienţi de aceasta, mizau exagerat pe ea, ca şi pe „sclipirile" mai sus menţionate.

5.6. În urma acestor observații s-a recomandat remedierea deficiențelor semnalate și s-au sugerat :

5.6.1. prezentarea în colectiv (atît echipei, cît și conducerii tehnice) a deficiențelor depistate, concomitent cu căile care duc la rezolvarea acestora și la ameliorarea valorii echipei ;

5.6.2. prezentarea teoretică în cadrul colectivului a unor probleme de ordin psihologic și psihofiziologic și discutarea lor în vederea stabilirii căilor de aplicativitate practică, atît cu scopul de a înarma propria echipă cu mijloace noi de luptă, cît și pentru a anihila cît mai eficient acțiunile adversarului ;

5.6.3. stimularea schimbului de experiență individuală prin discuții colective privind aspectele psihologice trăite de fiecare jucător în timpul meciurilor. În legătură cu acest aspect, s-a sugerat ca în turneul din R.S.F. Iugoslavia fiecare jucător să urmărească caracteristicile psihologice individuale ale adversarilor cu care se vor întîlni la Jocurile Olimpice, să surprindă și să conștientizeze aspecte ca stereotipii ale portarilor, caracteristici ale „duelurilor" dintre aruncători și portari sau între atacanți și apărători. S-a insistat în special pentru loviturile de la 7 m ;

5.6.4. analiza filmelor unor jocuri, în care să se pună accent pe aspectele psihologice și la care fiecare jucător să participe reactualizînd și conștientizînd cauzele care să justifice alegerea deciziilor luate ;

5.6.5. preconizarea unor posibile momente deosebite în întîlnirile dificile, concomitent cu alegerea și verificarea anticipată a celor mai bune măsuri de contracarare a acțiunilor adversarului (modelarea unor situații deosebit de importante în joc, cum ar fi în ultimele secunde la scor egal sau diferență de un punct și mingea la adversar sau la propria echipă etc.). Alegerea anticipată și stabilirea tipurilor de reacții la jocul deosebit de dur al adversarului, la arbitraj părtinitor sau defectuos dar cu un anumit specific ;

5.6.6. aplicarea în funcție de necesități a unor mijloace și materiale de psihodiagnostic și psihoterapie, printre care elemente de psihorelaxare sau electroactivare inhibitivă pe fond autogen (varianta Gh. Iliuță).

5.7. Considerăm că nu putem încheia capitolul rezultatelor și discuțiilor fără a semnala unele aspecte nevalorificate și unele dificultăți întîmpinate :

5.7.1. prima și cea mai importantă deficiență constă în faptul că asistența a fost desfășurată pe o perioadă redusă de timp și înaintea plecării la J.O. (3 mai—5 iulie 1976).

Nu vom intra în analiza cauzelor de natură organizatorică, determinante ale acestei situații, dar vom preciza că implicațiile negative au fost deosebit de profunde. Timpul scurt avut la dispoziție a constituit un impediment în stabilirea unor trainice legături afective între psiholog și echipă și nu a permis o completă cunoaștere a problematicii psihologice din cadrul lotului. Datorită programului de lucru foarte încărcat și a stării de tensiune generate de aprecierea marelui obiectiv final, s-a renunțat la unele teste și probe. Aspectul stringent al problemei timpului trebuie privit însă sub raportul posibilităților de remediere a deficiențelor sesizate în contextul unei activități riguros organizate, cu mult timp înainte. Pentru aceasta, conducerea tehnică a lotului a avut la dispoziție mai puțin de 30 de zile :

5.7.2. posibilitățile de refacere prin antrenament psihoton au fost aproape inexistente din lipsa condițiilor, a spațiului și timpului necesar. Spre exemplu, în 9 zile de pregătire la Poiana Brașov s-au utilizat sauna și masajul o singură dată și atunci într-o după-amiază, cînd nu era antrenament. Ședințele de antrenament psihoton au avut un caracter sporadic și de ele au beneficiat un număr redus de sportivi ;

5.7.3. proiecțiile filmelor unor jocuri care interesau din punct de vedere tehnic și psihologic nu au avut loc decît în ultima săptămînă, înaintea plecării la Jocurile Olimpice, fără a fi analizate psihologic.

5.7.4. unele carențe de natură organizatorică generală au influențat negativ starea de spirit a echipei tocmai în perioada de efort fizic intens.

6. CONCLUZII

6.1. Asistența psihologică acordată echipei olimpice masculine de handbal a fost orientată în sensul optimizării pregătirii pentru Jocurile Olimpice și a creșterii randamentului competitiv al acesteia, căutînd să răspundă exigențelor actuale ale sportului de înaltă performanță.

6.2. A fost elaborată și aplicată o baterie de teste și probe adaptată la specificul jocului de handbal, necesară investigării psihologice a sportivilor și care a condus la următoarele rezultate :

6.2.1. marea majoritate a handbaliștilor sînt ambiverți, cu tendința către stabilitate, cei cu înclinații către extraversie, introversie sau neuroticism constituind o excepție ;

6.2.2. adaptarea majorității handbaliștilor a fost bună și foarte bună. Se constată însă la unii subiecți dificultăți privind starea de sănătate și de adaptare în plan social, la nivelul microgrupului sportiv ;

6.2.3. pe măsura apropierii de Jocurile Olimpice (la interval de o lună), am constatat o ușoară scădere a tendințelor spre emotivitate și creșterea celor către depresie și instabilitate psihică ;

6.2.4. analiza randamentului în proba de calcul, administrată în două reprize a 30 minute, cu pauza respectivă, indică, în general, o activare lentă și mari fluctuații în prima parte.

6.3. Observația psihologică a permis constatarea unor posibilități de majorare a potențialului psihic al echipei. Acestea au fost semnalate conducerii federației și tehnicienilor lotului, împreună cu recomandările necesare.

6.4. Scopul și sarcinile impuse asistenței psihologice nu au fost în totalitate realizate. Cauza majoră a acestei deficiențe rezidă în timpul redus de efectuarea a asistenței, ca și în faptul că a fost întreprinsă imediat înaintea plecării la Jocurile Olimpice, situație independentă de voința noastră.

6.5. Deficiențele semnalate au putut fi numai parțial înlăturate datorită cauzei prezentate la punctul 6.4. și a unor dificultăți de ordin organizatoric (proiecția tardivă și fără analiza psihologică a filmelor, transport necorespunzător, insuficienta utilizare a mijloacelor de refacere).

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1963.
2. HOMBRAVELLA J. F. : Pregătirea psihologică a sportivilor în vederea pregătirii la J.O., rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1970.
3. HOMBRAVELLA J. F. : Aspecte psihomotrice și psihofiziologice ale oboselii, Medicine du sport, 1973, S.P. nr. 132.
4. * * * : Studiu privind modelarea pregătirii handbaliștilor olimpici în vederea pregătirii la J.O. din 1976, C.C.E.F.S., 1976 (uz intern).

C. TIBARĂ : **L'augmentation de la performance — exigence objective de l'assistance psychologique accordée à l'épuipe olympique masculine de handbal.**

Le but de l'ouvrage est présenté par l'auteur : optimisation de la préparation de l'équipe olympique masculine de handball de la Roumanie en vue de sa participation avec succès aux Jeux Olympiques. Pour la réalisation de ces desiderata on a poursuivi, entre autres : l'investigation de la structure d'ensemble et relativement stable de la personnalité des sportifs, le perfectionnement des moyens d'investigation psychologique, la révélation des phénomènes avec un caractère général constant, et spécifiques au handball, le dévistage des differents états psychiques négatifs, l'assurance de la thérapie de réfection après l'entraînement et les compétitions, ainsi que d'autres paramètres.

L'étude a été effectuée pendant deux mois, les deux derniers avant le départ des handballeurs roumains pour Montréal ; on a utilisé une batterie de tests contenant de nombreuses épreuves, ainsi que d'autres possibilités d'investigation psychologique (qui sont citées dans l'ouvrage). Les résultats nombreux sont sélectionnés et représentés succinctement en fonction de chaque épreuve ou de test utilisé, avec les discussions respectives. Les conclusions formulées mettent en évidence le fait que la plupart des handballeurs sont ambivertis avec des tendances vers la stabilité, ceux avec des penchants vers l'extraversion, l'introversion ou le neuroticisme constituant des exceptions, l'adaptation de la plupart des handballeurs étant bonne, et même très bonne, simultanément à l'état de santé qui présente encore certaines difficultés, ainsi que le fait qu'il existe encore de grandes ressources qui ne sont pas encore explorées en ce qui concerne l'augmentation du potentiel psychique de l'équipe et l'intensification de son rendement.

C. TIBĂRĂ : High Performances — An Objective Requirement of the Psychological Assistance to be Granted to the Masculine Olympic Handbal Team

The goal of the author was to improve the training of Romania's masculine Olympic handball team so as to reap better successes in the Olympics. For the purpose the author investigated the ensemble of relatively stable structures of the personality of sportsmen and insisted on general nature and constant phenomena of handball, evinced some negative psychical states and pointed out few recovery therapeutical methods to be resorted to after training and competitions.

The investigation lasted two months and took place on the eve of the handball players' departure to Montreal. The sportsmen were put to numerous tests including practical events and psychological tests proper. The wealth of results obtained are neatly arranged according to event and test and largely discussed. The conclusions evidence the fact that handball players show stability, tends (those inclined to extroversion); introversion and neuroticism were only exceptions. Most of the handball players adjusted themselves to circumstances rapidly. The author enphasized that many of the existing psychical potentials had not been approached and that efficiency could be enhanced on their good turning to account.

SELECŢIA ŞI PREGĂTIREA JUNIORILOR ROMÂNI LA ALERGĂRILE PE DISTANŢE SCURTE

Studiu comparativ cu cerinţele din două ţări fruntaşe în ierarhia mondială

Prof. VIRGIL MAZILU
Prof. ALEXANDRA FOCŞENEANU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Verificarea nivelului şi ritmului de dezvoltare a calităţilor viitorilor performeri impune folosirea unor probe şi norme de control fără de care întregul proces de selecţie şi instruire scapă de sub control, evoluţia factorilor care hotărăsc performanţa rămînînd la voia întîmplării.

Cu ajutorul acestor probe şi norme, printre care este bine ca ori de cîte ori este posibil să se numere chiar probele de concurs la sporturile alese, se pot cunoaşte şi rezolva următoarele aspecte, asigurîndu-se astfel premisele necesare obţinerii unor performanţe de valoare :

a) precizarea nivelului de la care sportivul intră în procesul de pregătire ;

b) organizarea obiectivelor de lucru în mod corect, prin gruparea celor cu posibilități apropiate, în unități de aceeași valoare, ferindu-i pe cei mai slabi de suprasolicitări;

c) alcătuirea corectă a lecțiilor de antrenament datorită stabilirii cu precizie a componentelor deficitare din bagajul motric al fiecăruia;

d) aprecierea eficienței antrenamentelor, după măsura în care sportivul și-a atins parametrii fixați, rezultatele la zi constituind baza planificării antrenamentului imediat următor;

e) planificarea corectă a întregului proces de pregătire, ca urmare a cunoașterii exacte a evoluției celor în cauză, avînd ca efect final creșterea performanțelor.

Probele și normele nu trebuie socotite ca scop în sine și nici privite numai ca mijloace de control ci, în aceeași măsură, și ca mijloace de antrenament, cu ajutorul lor putînd să se stabilească sarcini concrete pentru fiecare sportiv, sub forma unor cerințe cantitative și calitative normate.

Probele și normele de control contribuie la educarea sportivilor, determinînd o participare conștientă a acestora la propriul lor proces de instruire, contribuind la dezvoltarea capacității de autocontrol.

Comunicarea de față își propune să arate care este nivelul cerințelor — respectiv normele de control — la unele alergări pe distanțe scurte, în teren plat la diferite vîrste, în trei dintre țările aflate în primul eșalon al ierarhiei sportive mondiale (locurile I—IV), printre care și țara noastră.

Exemplificînd prin normele de control la unele probe de alergare folosite de obicei și ca mijloace normate de antrenament la majoritatea sportivilor care necesită în mod preponderent calități de rezistență anaerobă, aerobă și mixtă la eforturi, considerăm că putem trage și o concluzie, cu caracter mai general, asupra concepțiilor existente în țările respective despre intensitatea eforturilor ce trebuie depuse în perioada junioratului, pentru a crea premisele necesare unor performanțe de valoare la vîrsta adultă și uneori chiar mai devreme.

Dată fiind folosirea diverselor categorii de alergări, ca mijloace de antrenament la aproape toate disciplinele sportive, cu ajutorul lor putînd dezvolta nu numai viteza și rezistența ci, în egală măsură, și combinațiile acestor calități cu forța, am considerat alegerea probelor de alergare ca utilă și concludentă pentru scopul propus.

Amintim, de pildă, că forța explozivă ciclică caracterizează capacitatea de efort specific care determină performanțele la alergările pe 100—200—400 și chiar 800 m, că rezistența în regim de forță de durată medie determină obținerea performanțelor la 1 500 m, că forța în regim de rezistență de lungă durată hotărăște obținerea performanțelor la 5 000—10 000 etc.

De asemenea, am mai putea adăuga existența unor corelații pozitive între alergările pe diverse distanțe scurte și foarte scurte și anumite probe sau sporturi de forță explozivă aciclică (aruncări, sărituri, haltere, lupte etc.).

METODOLOGIA DE LUCRU

Nu cunoaștem modul în care s-au stabilit normele de control în celelalte țări, dar în țara noastră ele au fost elaborate în felul următor :

a) s-au indicat, mai întîi de către F. R. Atletism, probele de control la alergări ;

b) s-a trecut apoi la înregistrarea rezultatelor obținute de fetele și băieții cuprinși între 13 și 18 ani în secțiile de atletism ale școlilor sportive din 11 municipii, la probele respective ;

c) s-au calculat mediile aritmetice ponderate, pe vîrste, sexe și probe, precum și principalii indicatori statistici, necesari pentru determinarea nivelului de încredere ce trebuie avut în ei ;

d) mediilor aritmetice rezultate, a căror certitudine a fost probată cu ajutorul testului de semnificație „t" al lui Student *($p = 0{,}01$), li s-au acordat 50 de puncte. Pentru precizarea normelor de control s-a folosit* Scala Hull *($\bar{X} \pm \frac{3{,}5 \cdot s}{50}$) și s-au calculat în acest scop performanțele ce se cuvin pentru 60 de puncte.*

Se poate spune, ca atare, că normele indicate juniorilor noștri au fost stabilite în mod experimental în funcție de posibilitățile demonstrate de cei ce-au făcut parte din eșantioanele școlii sportive.

DATE PRIVIND ALERGĂRILE PE DISTANȚE SCURTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Tabelul reprezintă normele de control ce se cer juniorilor și junioarelor care se pregătesc pentru performanță la probele sprint, în cele trei țări.

Din tabel rezultă următoarele :

— probele de control la alergările pe distanțe scurte recomandate de F. R. Atletism pentru elevii din școlile noastre sportive sînt, în general, aceleași ca în celelalte două țări ;

— la categoria de juniori și junioare III au fost înlocuite totuși toate probele clasice cu probele de 60 și 80 m plat (nu au mai fost trecute în tabele, neavînd termen de comparație în A și B) ;

— în ceea ce privește dificultatea normelor, se constată că, în general, între A și B există o apropiere cu mult mai mare decît între C și celelalte două, luate în parte. Cauza pentru care nici la probele de sprint nu s-au putut stabili norme de control pe măsura cerințelor de vîrf pe plan internațional, la aceste vîrste, rezidă în selecțiile necorespunzătoare care se fac pentru probele de sprint.

ALERGĂRI PE DISTANȚE SCURTE

Probele	Țara	Vîrsta					
		13	14	15	16	17	18
BĂIEȚI							
100 m	A	11"8	11"4	11"2	11"0	10"8	10"6
	B	12"2	12"2	11"3	11"3	10"9	10"9
	C	-	-	12"0	11"5	11"5	11"0
200 m	A	24"8	23"8	23"6	22"6	22"0	21"8
	B	-	-	23"5	23"5	22"5	22"5
	C	-	-	25"0	23"8	23"8	22"6
400 m	A	56"	53"	52"	50"	49"5	49"
	B	57"5	57"5	53"	53"	51"	51"
	C	-	-	58"7	55"7	55"7	53"5
FETE							
100 m	A	13"2	12"8	12"4	12"2	12"0	12"0
	B	12"8	12"8	12"4	12"4	12"1	12"1
	C	-	-	13"0	13"0	12"7	12"7
200 m	A	28"0	26"8	26"0	25"6	25"0	25"0
	B	-	-	26"0	26"0	25"3	25"3
	C	-	-	27"6	27"6	27"2	27"2
400 m	A	65"0	61"0	60"0	59"0	58"0	58"0
	B	60"5	60"5	59"0	59"0	57"0	57"0
	C	-	-	62"7	62"7	61"0	61"0

* * *

Normele actuale la probele de sprint nu pot fi îmbunătățite decît în măsura în care se îmbunătățește și selecția pentru aceste probe în școlile noastre sportive.

Nu trebuie să uităm că viteza este o calitate înnăscută, aparținînd caracterelor ereditare stabilite, care sînt foarte puțin perfectibile prin antrenament (după cum subliniază prof. dr. Miron Georgescu) și ca atare selecția primară pentru aceste probe trebuie să fie foarte exigentă.

V. MAZILU, ALEXANDRA FOCȘENEANU : La sélection et la préparation des juniors roumains dans les courses de sprint

Les auteurs, chercheurs dans le cadre du Centre de recherches dans le domaine de l'éducation physique et du sport, présentent une étude en ce qui concerne les exigences de la sélection et la préparation des juniors roumains pour les courses de sprint, par rapport aux exigences de deux pays d'élite dans l'hiérarchie mondiale. Le critère proposé est représenté, par l'utilisation des normes et des épreuves de contrôle pour préciser le niveau auquel le sportif entre en préparation, l'organisation des objectifs de travail, l'élaboration correcte des leçons d'entraînement, la planification et l'appréciation de leur efficience. Afin d'établir les épreuves et les normes de contrôle on a enregistré les résultats obtenus par les garçons et les filles entre 13 et 18 ans, appartenant aux sections d'ahtlétisme des Ecoles sportives de 11 municipes du pays ; on a calculé ensuite les moyennes arithmétiques pondérées, par âges, sexes et épreuves ; les moyennes arithmétiques ont été vérifiées avec l'aide du test de signification, Student, et pour la précision des normes de contrôle on a utilisé l'Echelle Hull.

Les conclusions mettent en évidence le fait que les normes actuelles de sprint ne peuvent être améliorées que dans la mesure où l'on améliore également la sélection. Il ne faut pas oublier que la vitesse est une qualité innée, étant peu perfectible.

V. MAZILU, ALEXANDRA FOCȘENEANU : Selection and Training of Romanian Juniors for Short-Distance Running

The authors, both researchers in the Centre for Research Work for Physical Education and Sports, have been concerned with problems raised by the selection and training of Romanian juniors for short-distance running. They produced a comparative study involving comparisons with two countries ranking foremost in world hierarchy. The criterion proposed was the use of control norms and tests specifying the level at which training should start, as well as the organization of the respective activities, of the training, planning, etc. In order to establish the control norms and tests the authors recorded the results obtained by the boys and girls (between 13 and 18) of the atletics sections of the Sporting Schools of 11 municiples throughout the country. They moved on to computing the arithmetical means by age, sex and with the help of the student signification Test. The control norms were based on the Hull Scale.

The conclusions drawn evidenced the fact that present-day norms in sprint event could be improved by bettering selection. Speed in innate can be slightly worked on.

UNELE ASPECTE ALE SELECȚIEI, PREGĂTIRII ȘI PARTICIPĂRII ÎN CONCURSURI, ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI (III)

Asist. univ. DUMITRU GÂRLEANU
I.E.F.S.

b. Stadiul de inițiere și de specializare în grupe de probe

SARCINI

— dezvoltarea calităților motrice (viteză, forță, îndeminare);
— însușirea și perfecționarea tehnicii aruncărilor;
— continuarea pregătirii multilaterale și polivalente;
— însușirea cunoștințelor teoretice necesare.

MIJLOACE DE REALIZARE

Pentru dezvoltarea vitezei:

— alergări pe distanțe scurte, în tempo de 4/4;
— alergare în tempo de 4/4 pe distanțe scurte, cu start de jos;
— exerciții specifice executate cu obiecte mai ușoare decît greutatea obiectului de concurs;
— aruncări de pe loc și cu elan, cu obiecte mai ușoare decît cele de concurs.

Pentru dezvoltarea îndeminării:

— jocuri de mișcare, ștafete, trasee aplicative, alergare de garduri, alergare peste obstacole, gimnastică acrobatică, jocuri sportive etc.

Pentru dezvoltarea forței:

— exerciții cu haltera: smuls, aruncat, pus la piept, îndreptarea trunchiului, genuflexiuni, semigenuflexiuni, ridicare pe vîrfuri etc;
— pas sărit, pas săltat, sărituri pe un picior;
— săritura în lungime de pe loc, triplusalt de pe loc, pentasalt, decasalt etc.

Pentru însușirea și perfecționarea tehnicii aruncării:

— prezentarea de filme, fotografii, cinegrame, demonstrare și explicare;
— exerciții de acomodare cu obiectul (greutatea): plimbări dintr-o mînă în alta, aruncare în sus, înainte, înapoi peste cap etc.;
— împingeri cu ambele mîini, cu o mînă de pe loc și din deplasare;
— aruncarea greutății de pe loc;
— efectuarea elanului fără greutate, în afara cercului;
— idem, cu greutate și în cerc;
— aruncarea cu elan în afara cercului și în cerc;
— exerciții de acomodare cu obiectul (discul): balansări, rotări, lansări simple;
— rostogolirea discului pe jos;
— aruncarea discului de pe loc, cu fața pe direcția de aruncare, cu umărul;
— aruncarea discului din mers, din mers cu întoarcere de 180 de grade, din joc de glezne cu întoarcere de 180 de grade etc.;
— executarea piruetei fără disc, cu diferite obiecte și cu discul în afara cercului de aruncat și din cerc;

Educație fizică și sport, nr. 7, 1977, pag. 41

— aruncarea cu piruetă;
— exerciții de acomodare cu obiectul (ciocanul): rotări ale ciocanului, ale mingii praștie, cu o mînă, cu ambele mîini, pe loc și în deplasare;
— lansarea mingii praștie cu o mînă, cu amîndouă mîinile de pe loc;
— idem, a ciocanului de 3—4 kg;
— imitarea piruetelor fără ciocan și în afara cercului;
— idem, cu mingea praștie și cu ciocanul;
— aruncarea de pe loc;
— aruncări precedate de 1—2—3 piruete;
— aruncări cu trei piruete;
— exerciții de acomodare cu obiectul (sulița): ținerea suliței, rotări de brațe cu sulița, mobilitate articulară cu sulița etc.;
— înfigerea suliței la 3—5 pași depărtare, cu ochirea unor ținte, zone etc.;
— ochirea unor ținte, oblic-sus;
— aruncarea de pe loc, la distanță;
— alergarea cu sulița ținută în poziție normală;
— idem, cu ducerea ei înapoi și revenire, cu executarea alergării cu pași încrucișați etc.;
— aruncarea din alergare cu brațul întins înapoi, cu și fără pași de aruncare;
— idem, cu ducerea brațului înapoi.

Pentru însușirea cunoștințelor teoretice:

— studiul lucrărilor de tehnică, de metodica învățării și de metodica antrenamentului;
— studiul lucrărilor de anatomie, de fiziologie, de psihologie, de biomecanică etc.

* * *

În continuare, prezentăm o serie de cicluri săptămînale de antrenament — orientative — ce pot fi efectuate pe parcursul anului școlar.

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
OCTOMBRIE						
Mers lent și rapid, alternat cu alergare ușoară	3×30 +150			3×30 +150		3×30 +150
Alergare ușoară, alternată cu mers în diferite variante (cîte 15—20 m de mers)		600	600		600	
Exerciții de gimnastică, mobilitate și prelucrare selectivă	10—15′			10—15′		10—15′
Exerciții de prelucrare selectivă cu mingea umplută . .		10′	10′		10′	
Alergare cu joc de gleżne, pendularea gambelor înapoi, pași încrucișați, alergare cu pas săltat etc.	2×20 din fiecare	2×20 din fiecare	2×20 din fiecare	2×20 din fiecare	2×20 din fiecare	2×20 din fiecare
Alergare accelerată	4×30	3×60	4×30	3×60	3×60	4×30
Alergare în tempo de 4/4, cu pornire din diferite poziții		3×10 3×15 2×20		3×10 3×15 4×20		2×10 2×15 2×20
Alergare cu schimbare de ritm la semnal	4×60	2×60		4×60		2×60
Aruncarea mingii umplute (2—3 kg) înapoi peste cap, de jos înainte, din lateral înainte și de deasupra capului înainte	5x din fiecare			5x din fiecare		5x din fiecare
Aruncări de pe loc, cu obiecte ușoare: — greutate 3 kg (f) și 5 kg (b)	10—15			15—20		10—15

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
— disc 1 kg (f) și 1—1,5 kg (b)		10—15				
— suliță 600 g (b + f) . . .	10—15			15—20		10—15
— ciocan 4—5 kg		10—15				
Aruncări din deplasare (mers, alergare, piruetă cu pornire cu fața pe direcție) și oprire în sprijin dublu :						
— greutate	5—10			5—10		
— disc		5—10				
— suliță	5—10			5—10		
— ciocan.		5—10				
Alergare de garduri . . .			10—15			
Alergare de ștafetă . . .						10—15×
Săritura în înălțime . . .						10—15×
Săritura în lungime . . .			10—15×			
Stînd față în față, de mîini apucat : tracțiuni și împingeri în brațe	3×30″		3×30″		3×30″	
Idem, cu scoatere din zonă	6×		6×		6×	
Șezînd față în față, picioarele ridicate de pe sol și îndoite, tălpile orientate înainte, brațele sprijin pe sol : împingeri în tălpi	2—3′		2—3′		2—3′	
Stînd depărtat, corpul îndoit, brațele pe coapse : îndreptarea trunchiului, în timp ce partenerul opune o ușoară rezistență :	25—30×		25—30×		25—30×	
Săritură în înălțime, fără elan	10				15	
Săritură în lungime de pe loc	10		15		15	
Triplusalt de pe loc, din stînd pe un picior	10+10		10+10		10+10	
Idem, cu celălalt picior . .	5+5		5+5		5+5	
Joc de baschet			30′		30′	
DECEMBRIE						
Mers din ce în ce mai vioi, cu trecere în alergare ușoară. Alternarea acestora de cîteva ori	800			800		800
Alergare ușoară, cu trecere peste obstacole, pe sub obstacole și printre acestea.		600			600	
Exerciții de mobilitate și gimnastică.	10—12				10—12	
Exerciții de gimnastică și de prelucrare a principalelor grupe musculare, libere și cu obiecte		10—12		10—12		10—12
Alergare cu joc de glezne, cu pendularea gambelor înapoi, alergare laterală cu pași adăugați și încrucișați . .	2×30 din fiecare	1×30 din fiecare		1×30 din fiecare	2×30 din fiecare	2×30 din fiecare
Alergare cu genuchii sus . . .	2×20	1×40		2×20	1×30	2×30
Alergare accelerată în tempo de 3/4	3×50			3×50		

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
„Aleargă de la un punct la altul și fă ce scrie pe bilet!"		3×			3×	3×
Exerciții de gimnastică acrobatică executate la sol și la aparate		10′	30′		10′	20′
Acomodare cu obiectul (greutate, disc, minge, praștie): manevrări, aruncări și prinderi, lansări etc.	8—10′			8—10′		
Aruncarea mingii umplute: împingeri de la piept, de la umăr cu ambele mîini și cu o mînă, lansări prin ridicare din partea stîngă și cea dreaptă, aruncări peste cap prin luarea mingii de jos, idem cu aruncare înainte		10—15 din fiecare			10—15 din fiecare	10—15 din fiecare
Aruncarea greutății de pe loc	10—15			10—15		
Lansarea mingii umplute mici, „gen" disc	15—20			15—20		
Lansarea mingii praștie, „gen" ciocan, de pe loc	15—20			15—20		
Aruncarea mingii de oină în perete	15—20			15—20		
Executarea elanului cu obiectul în mînă:						
— greutate	8—10					
— disc		8—10				
— ciocan						8—10
— suliță					8—10	
Săritură în înălțime, de pe loc	10					5
Idem cu elan				15		10
Săritura în lungime, de pe loc				10		
Idem cu elan	10					10
Triplusalt, de pe loc, pe un picior și pe ambele picioare	4+4+4			4+4+4		
Idem, cu elan mic	3+3+3			3+3+3		
Alergare de garduri (numai aruncătorii de suliță)						10′
Alergare de ștafetă: întrecere pe echipe, schimburi în doi						10×
FORȚA						
Îndreptarea trunchiului, cu halteră ușoară		4×10			4×10	
Șezînd sprijin picioarele la spalier: partenerul apasă în jos trunchiul executantului care opune rezistență; după coborîre, ridicarea trunchiului rapid		15—20			15—20	
Tîrîre cu fața în jos, numai cu ajutorul brațelor		5×15			5×20	
Idem, numai cu picioarele		5×10			5×10	
Coborîre pe spalier numai în brațe		10×			10×	
Tîrîre cu fața în jos numai în brațe, cu o mînă pe bancă,						

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
iar cu cealaltă pe sol, apoi se inversează		5+5			5+5	
Sărituri pe obstacol, pornind din sprijin ghemuit,			15—20		15—20	
Semigenuflexiuni cu partener, sprijin cu brațele de spalier			5×10		5×10	
Alergare în teren variat			1500		2000	
Joc sportiv			40′			40′
APRILIE						
Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime în final		3—5×50			3—5×50	
Alergare, cu schimbare de ritm		4—6×60			4—6×60	
Alergare, cu start de jos		6—8×20			6—8×20	
Fandat înainte: sărituri pe verticală cu întoarcere stînga-dreapta	30—40			30—40		
Din sprijin ghemuit: desprinderi pe verticală	15—20			15—20		
Săritură în înălțime, cu elan mic			25—30			25—30
ARUNCAREA GREUTĂȚII						
Exerciții de acomodare cu obiectul (manevrare, împingeri de la piept, umăr, pe verticală, înainte cu o mînă și cu amîndouă, aruncare peste cap, aruncare de jos înainte etc.)	15—20			15—20		
Aruncarea greutății, de pe loc	10—15			10—15		
Aruncarea greutății, cu elan de concurs, din afara cercului (pînă în săptămîna a III-a)	25—30			25—30		
Aruncarea greutății, cu elan de concurs, din cerc (din săptămîna a III-a)	30—40			30—40		
Aruncări, de pe loc, cu obiecte mai grele, normale și mai ușoare (greutăți, mingi umplute etc.)	25—30			25—30		
ARUNCAREA DISCULUI						
Exerciții de acomodare cu obiectul (aruncare în sus și prindere, aruncare în sus-înainte, rostogolire pe sol etc.)	10—15			10—15		
Aruncarea discului, de pe loc	10×			10×		
Aruncarea discului, cu piruetă din afara cercului (pînă în săptămîna a III-a)	20—30			20—30		

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
Aruncarea discului, cu piruetă, din cerc (din săptămîna a III-a)	30—40			30—40		
Aruncări, de pe loc, cu obiecte mai grele, normale și mai ușoare	20—30			20—30		
Mers, punerea stîngului pe linie, pas cu dreptul, piruetă și aruncare		20—30			20—30	
ARUNCAREA SULIȚEI						
Exerciții de acomodare cu obiectul. Exerciții de mobilitate (umăr-cot-spate) cu sulița, înfigeri la cîțiva pași în față etc.		10—15			10—15	
Aruncarea suliței de pe loc . .		10			10	
Aruncarea suliței, din alergare și pas încrucișat		10			10	
ARUNCAREA CIOCANULUI						
Exerciții de acomodare cu obiectul: rotări de brațe deasupra capului cu obiectul, piruete etc.		10—15			10—15	
Lansarea ciocanului, de pe loc și rotări preliminarii . . .		10			10	
Aruncarea ciocanului cu 1—3 piruete efectuate în afara cercului		10			10	
Smulgerea de pe sol, din lateral, a mingii umplute, continuată cu lansarea ei (3 kg)		30—50			30—50	
Aruncarea mingii umplute, de jos în față (3 kg)		20—30			20—30	
Idem, de la piept, prin împingere cu ambele mîini (3 kg)		20—30			20—30	
Idem, de deasupra capului, prin biciuire (aruncătorii de suliță)		30—50			30—50	
Idem, peste cap înapoi . . .		20—30			20—30	
Idem, de la umăr în perete, la distanță mică cu o mînă (400—500—600 de grame)		20—30			20—30	
Idem, de la piept, cu ambele mîini		20—30			20—30	
FORȚA						
Semigenuflexiuni, cu săritură pe verticală	4—6×10			4—6×10		
Stînd cu haltera pe umeri: fandare înainte și revenire cu întoarcere spre stînga prin împingere energică .	3—5×10			3—5×10		
Smulsul halterei	3—5×5			3—5×5		

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
Culcat pe spate, cu manșoane la glezne și hantele în mîini, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor pînă la verticală	3—5×15			3—5×15		
Punerea halterei la piept cu luarea ei din lateral, stînga-dreapta	3—5×5			3—5×5		
Culcat pe spate pe bancă : împingerea halterei	6×10			6×10		
Stînd cu haltera pe umeri : împins-aruncat	3×10			3×10		
Culcat pe bancă, haltera la ceafă și ținută în mîini : întinderea antebrațelor . .	6×7			6×7		
Joc cu mingea (dinamic sau sportiv)			60′			60′

D. GÂRLEANU : Certains aspects de la sélection, de la préparation et de la participation aux concours, aux épreuves de lancers (III)

Dans cette troisième partie, sont présentées les tâches dans le cadre du stade d'initiation et de spécialisation par groupes d'épreuves (développement des qualités motrices — vitesse, force, habileté, assimilation et perfectionnement de la technique des lancers, la continuation de la préparation multilatérale et polyvalente, l'assimilation des connaissances théoriques nécessaires), ainsi que les moyens de réalisation.

On présente ensuite un série de cycles hebdomadaires d'entraînement — orientatifs — que peuvent être effectués sur le parcours de l'année scolaire. Ainsi, sont indiqués des modèles pour les mois' octobre, décembre et avril.

D. GÂRLEANU : On a Few Aspects of Selection, Training and Participation in Throwing Events (III)

This third part concentrates on the tasks incumbent in the initiation and specialization stages, with emphasis placed on the development of the motive qualities (speed, force, skill, acquisition and improvement of relevant techniques, the requisite, constant polyvalent training) and on the multilateral training and the assimilation of theoretical knowledge. The means of achieving the latter are minutely dealt with.

The author also describes a number of weekly training cycles, in a tentative way. He provides models for the months of October, December and April.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FORME DE PRACTICARE A TURISMULUI ÎN TABERELE DE LA MARE PENTRU COPII ȘI ȘCOLARI

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „Traian Vuia"
Cluj — Napoca

În fiecare om, indiferent de vîrstă, există în stare mai mult sau mai puțin latentă, dorința de aventură, aspirația de a trăi în mijlocul naturii, de a cunoaște și de a învinge greutățile, nevoia de a lega prietenii trainice, năzuința către liniște și armonie.

Turismul este o activitate vie, concretă, în care îmbogățirea cunoștințelor se îngemănează cu satisfacțiile spirituale.

Cine își ia rucsacul în spinare și colindă cărările țării va culege, la capătul plăcutei osteneli, rodul frumoasei sale cercetări : impresii și amintiri de neuitat, o sporită dragoste de patrie. *„Cunoașteți-vă țara, și o veți iubi mai mult!"* constituie un îndemn vrednic de urmat, spun cărturarii. Turismul este cea mai bună busolă pe această cale.

Țara noastră este din belșug înzestrată de natură, iar acestei moșteniri poporul îi adaugă propriile-i creații.

Or, excursia nu este altceva decît marea aventură a cunoașterii, descoperirile făcute cu forțe proprii, aventură care te cheamă să o repeți, pentru că niciodată nu poți afla totul.

Pentru elevi, excursia reprezintă una din modalitățile optime de apropiere a fenomenelor din natură și din viața noastră socială, momentul în care ei se pot manifesta din plin, în care își pot valorifica fantezia, inițiativa, priceperile și deprinderile. Excursiile le dau copiilor ocazia să facă față anumitor greutăți, să se orienteze, punîndu-le în față probleme și situații neprevăzute. În timpul unei excursii, se întîlnesc situații extrem de variate, în care, pe lîngă mersul obișnuit, se folosesc săriturile, escaladările, mersul în echilibru. În plus, prin organizarea unor jocuri de mișcare — aplicative sau sportive — în timpul repausului, se completează și mai mult bagajul variat de deprinderi motrice folosite.

În timpul excursiilor, nu apare și nici nu se manifestă elementul „întrecere", specific activității sportive. Dimpotrivă, celor care conduc excursia li se recomandă să evite tot ceea ce ar putea duce la transformarea acesteia în competiție, pentru a nu-i denatura scopul și conținutul. În timpul excursiei, funcțiile organismului sînt influențate sistematic și organizat mai puțin decît în cadrul lecțiilor de curs sau al activității sportive. Acest lucru se datorește faptului că activitatea organismului este solicitată în raport de formele de relief străbătute și de condițiile de deplasare.

Conducătorii de excursii, însă, pot dirija efortul, prin variația ritmului de mers, în funcție de profilul terenului, și prin stabilirea pauzelor pentru odihnă.

Devine tot mai necesar pentru fiecare profesor de educație fizică, pentru fiecare comandant instructor de pionieri faptul de a fi convins de însemnătatea acțiunilor turistice, nu numai pentru asigurarea vigoarei fizice a copiilor, dar și pentru impulsionarea activităților din tabără, pătrunse de farmec, pitoresc și romantism.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1977, pag. 43

Fiind un bun prilej de cunoaştere a realizărilor poporului nostru în diferite domenii şi sectoare, turismul contribuie, în acelaşi timp, la educarea patriotică a elevilor, la înţelegerea eforturilor creatoare, în care este angajat poporul nostru, pentru edificarea societăţii socialiste multilateral dezvoltate.

Turismul reprezintă una din principalele activităţi sportive de masă, larg accesibile tuturor elevilor.

Prin turism se înţelege totalitatea deplasărilor desfăşurate în mod organizat şi planificat, sub formă de : *plimbări, drumeţii, excursii.*

Practicarea diferitelor forme ale turismului de către zecile şi sutele de mii de copii şi de tineri, le oferă acestora posibilitatea de a descoperi tainele împrejurimilor, frumuseţea noilor staţiuni de pe Litoral, cu obiectivele sale social-culturale.

În organizarea activităţilor turistice trebuie să se lucreze gradat şi diferenţiat, în funcţie de vîrsta copiilor.

În continuare, prezentăm cîteva indicaţii pentru buna desfăşurare a turismului în taberele de la mare, pe categorii de vîrstă.

PLIMBĂRI ŞI EXCURSII CU PREŞCOLARII

Programul de tabără pentru preşcolari cuprinde un timp rezervat zilnic plimbărilor sau excursiilor.

Plimbările se fac zilnic, iar excursiile se organizează o dată sau de două ori pe săptămînă. La început, plimbările se pot efectua pînă la 15 minute, urmînd ca, ulterior, să crească pînă la 30—40 de minute, în raport cu vîrsta şi gradul de pregătire a copiilor. În timpul plimbării, se vor face 2—3 pauze pentru odihnă.

Plimbările

Plimbările se pot organiza în incinta taberei, în jurul acesteia, în locuri mai depărtate, cum ar fi : malul mării, locul de plajă al taberei, şoseaua care duce spre un obiectiv aflat la distanţă acceptabilă de tabără.

Localizîndu-le la *tabăra de la Năvodari*, plimbările se pot organiza : *în interiorul taberei, de la o tabără la alta, pe plajă spre dig, pe plajă spre tabăra „Dig", pe drumul care duce spre oraşul Năvodari, pe drumul care duce spre Mamaia.*

Ideal de plimbare este dimineaţa, imediat după gustare, sau seara, înainte de cină.

Momentul plimbării va fi ales în funcţie şi de starea timpului.

În cursul plimbărilor, copiii desfăşoară o activitate variată, alcătuită din jocuri de mişcare şi exerciţii fizice. Majoritatea acestor activităţi se desfăşoară liber, sub supravegherea şi îndrumarea directă a educatoarei. Uneori, cînd activitatea copiilor începe să devină monotonă, educatoarea va organiza jocuri cît mai variate şi aplicative, folosind cu abilitate condiţiile naturale.

În cazul în care pe terenurile de sport se desfăşoară competiţii, copiii vor fi duşi să asiste la ele.

Uneori, educatoarea poate să plaseze desfăşurarea activităţii de educaţie fizică din ziua respectivă în cadrul orelor de plimbare, alegînd ca loc de desfăşurare un teren de sport liber sau un teren de parcurs pe care l-a recunoscut în prealabil.

Excursiile

În cadrul excursiilor, copiii se deprind să facă eforturi mai mari, învaţă să cunoască fenomenele naturii şi să meargă organizat pe distanţe din ce în ce mai mari.

În taberele pentru preşcolari, excursiile pot fi organizate cu grupele mijlocii şi mari de două ori pe săptămînă, cu durata, iniţial, de 30 de minute şi, ulterior, pînă la o jumătate de zi.

În ultimele zile de tabără se poate organiza o excursie de o zi întreagă cu copiii mai rezistenţi din grupa mare. Pe drum, ei pot merge neîncolonaţi, liber, dar grupaţi, cu pasul lor obişnuit, acordîndu-li-se pauze scurte pentru odihnă.

În excursiile mai lungi, acelea care depăşesc o oră, se vor prevedea gustări şi hrană rece.

Orice excursie trebuie să urmărească însuşirea unor cunoştinţe sau deprinderi folositoare. Excursiile trebuie să-i ajute pe copii să se orienteze, să afle noţiuni, să învingă obstacolele ivite în drum. Petrecerea timpului în excursie trebuie să fie plăcută, însoţită de cîntece şi jocuri. După excursie, copiii vor fi stimulaţi să-şi povestească unii altora cele văzute şi făcute în excursie.

PLIMBĂRI ȘI EXCURSII CU COPIII DE 7—10 ANI

Copiii de 7—8 ani pot face plimbări zilnice de cîte o oră-două, prin împrejurimile taberei, pînă la distanțe care să nu depășească 2—3 kilometri.

Pionierii și școlarii de 9—10 ani pot face plimbări mai lungi, de două-trei ori pe săptămînă, cu durata de 2—4 ore, pe distanțe de 3—6 kilometri.

În timpul plimbării, se va merge cu pas liber, fără grabă, făcîndu-se, uneori, opriri scurte, pentru odihnă sau pentru îndeplinirea unor sarcini, ca: explicarea unor fenomene din natură, prezentarea obiectivului la care s-a ajuns, culegerea de scoici (dacă sînt pe malul mării), jocuri și întreceri ușoare etc.

Cele mai multe excursii cu pionierii și școlarii se vor organiza în împrejurimile taberei, în decursul aceleiași zile, cu durata de 3—6 ore. Cînd excursia se va face pe o zi întreagă, se va prevedea un popas de odihnă la prînz, de o oră-două, cînd se va lua și masa.

PLIMBĂRI ȘI EXCURSII CU PIONIERII ȘI ȘCOLARII DE 11—14 ANI

La început, se vor face deplasări scurte. În aceste mici deplasări, ei se vor deprinde să folosească busola și harta, să completeze schițe, vor organiza jocuri de mișcare, vor desfășura întreceri sportive.

După cîteva excursii de inițiere, pionierii și școlarii pot face două excursii, de cîte o zi fiecare, la un interval de 4—5 zile. Cu acest prilej, ei vor vizita un sector mai larg în regiunea taberei și vor începe să cunoască și să aplice procedeele și regulile absolut necesare în excursii.

Pionierii și școlarii peste 14 ani, după ce se vor pregăti prin cîteva plimbări și excursii mai mici, vor putea să organizeze una-două excursii de o zi, ajungîndu-se chiar pînă la două zile, cu înnoptarea la alte tabere, școli, corturi sau pe vase-dormitor din Deltă.

O astfel de excursie poate să atingă mai multe locuri interesante și poate avea un program complex, cu vizite, program cultural-artistic, întreceri sportive din unele localități sau tabere de pe parcurs. Itinerariul excursiei poate să fie circular, pentru a evita întoarcerea pe același drum.

O modalitate de organizare a acțiunilor turistice specific pionierească o constituie *„drumețiile în ospețe"*, care reprezintă schimburi reciproce de elevi-turiști, efectuate între două tabere sau între o tabără și o școală dintr-o localitate apropiată, în care problemele de cazare și masă sînt rezolvate de către fiecare pionier-gazdă sau de către cele două colectivități. Cu aceste ocazii, copiii au posibilitatea să cunoască din activitatea gazdelor, să participe chiar cu mult interes la una din aceste activități, să lege noi prietenii, să împărtășească din experiența lor, ceea ce le dă o mare satisfacție.

Cele mai reușite excursii organizate cu elevii din taberele de la mare, care au stîrnit un viu interes și o satisfacție deplină în rîndul copiilor, au fost cele organizate cu autocarul, cu durata de o jumătate de zi, în orașul Constanța, și cu durata de o zi, în turul Litoralului.

În Constanța se pot vizita: Muzeul arheologic, Edificiul roman cu mozaic, Acvariul, Planetariul, Delfinariul etc.

În turul Litoralului se pot vizita: Mamaia, Eforie Nord, Eforie Sud, Costinești, Neptun, Venus, Jupiter, Saturn, Olimp, Mangalia, Cetatea Histria, Monumentul Trophaeum Traiani de la Adamclisi etc.

Cu mai mult curaj din partea profesorilor de educație fizică și a comandanților-instructori, se pot organiza excursii de 2—3 zile în Delta Dunării, care constituie un teritoriu de o deosebită atracție, considerată „Paradisul peștilor și păsărilor rare și împărăția stufului".

Delta Dunării oferă vizitatorului un adevărat parc floristic și faunistic. Pădurea Letea are aspect tropical, cu o vegetație densă de liane și plante agățătoare. Multe specii de păsări sosesc din alte zone geografice. Aici se întîlnesc pelicani, egrete, lebede etc. Peștii constituie una din bogățiile Deltei, găsindu-și aici un climat deosebit de dezvoltare un mare număr de specii foarte căutate: crapul, știuca, șalăul, somnul, cega, păstruga, nisetrul, morunul.

Tot o modalitate de organizare a acțiunilor turistice specific pionierească din tabere o constituie *„Marșurile pionierești"*. Această formă de organizare a deplasării pe jos îmbină mersul în coloană cu depășirea unor obstacole, cu improvizarea unor teme aplicative (zonă de mers ascuns, perioadă de tăcere obligatorie, diferite semnalizări etc.) și cu imprimarea unor ritmuri variate. Ele pot fi organizate și ca momente, în cadrul unor drumeții sau excursii, al căror scop îl constituie forti-

ficarea organismului copiilor, întărirea rezistenței fizice și morale a acestora și care dau un colorit inedit acțiunilor respective.

PREGĂTIREA EXCURSIILOR

Buna desfășurare și reușita unei excursii sînt condiționate direct de modul în care a fost pregătită. Experiența practică arată că o excursie trebuie să fie pregătită din timp, improvizațiile nefiind permise cînd se organizează excursii cu copiii, cu atît mai mult cu cît se pun probleme instructiv-educative, care nu se rezolvă de la sine sau „din mers".

În cadrul taberelor, coordonatorul excursiilor este directorul (în cazul taberei Năvodari, directorul educativ). Fiecare tabără cuprinde în programul de activitate și un plan al excursiilor ce vor fi efectuate în perioada respectivă, prin posibilitățile taberei sau ale copiilor. Excursiile cu caracter local, efectuate cu o singură grupă sau cu detașamentul și conduse de unul sau doi profesori, se desfășoară pe baza unui plan de acțiune, alcătuit de comandantul-instructor sau de profesorul sub a cărui conducere se face excursia, plan aprobat de comandantul de unitate.

În cazul excursiilor care presupun deplasări în orașul Constanța, turul Litoralului sau alte localități, cu autocarul, care au o durată mai lungă și angrenează un număr mai mare de elevi, se impune ca, înaintea elaborării planului de acțiune în legătură cu excursia respectivă, să fie alcătuit un colectiv, însărcinat de conducerea taberei cu pregătirea și efectuarea excursiei.

Indiferent de distanța și de nivelul la care se face excursia, în cadrul planului de acțiune trebuie să fie cuprinse următoarele aspecte : *fixarea scopului excursiei, stabilirea itinerariului, constituirea grupului de participanți, stabilirea programului și a orarului excursiei, stabilirea condițiilor și măsurilor organizatorice și administrative.*

Fixarea scopului excursiei se face în funcție de mai multe cerințe : *vîrsta participanților, nivelul cunoștințelor, nivelul mediu de pregătire fizică al colectivului, experiența elevilor și participarea la excursii, trezirea interesului pentru anumite profesii marinărești, necesitatea formării unor deprinderi cu caracter utilitar-aplicativ și a lărgirii orizontului de cunoștințe.*

Stabilirea itinerariului se face de către educatoare, comandantul-instructor de detașament sau profesorul conducător, în cazul excursiilor locale, și de către colectivul de organizare a taberei, în cazul excursiilor mai mari.

Itinerariul precizează drumul ce urmează să fie parcurs în timpul excursiilor, cu menționarea localităților prin care se va trece și obiectivele ce urmează să fie vizitate.

Lungimea itinerariului — atît cea totală, cît și cea a porțiunilor planificate să fie parcurse într-o zi sau două zile sau numai într-o jumătate de zi — va fi fixată în așa fel încît să dea posibilitatea elevilor de a vedea toate obiectivele prevăzute, să primească explicațiile necesare, să facă fotografii și să se odihnească.

Trebuie combătute tendințele de a transforma excursia într-un mers forțat, în decursul căruia elevii văd totul „din fugă", nu au posibilitatea să primească explicații și trec pe lîngă multe locuri și lucruri interesante fără ca măcar să le observe.

Roadele unei excursii nu se măsoară numai în kilometrii parcurși, ci și în volumul cunoștințelor noi căpătate. Oboseala exagerată este un semn că în ziua respectivă s-a pus accentul mai mult pe distanță, decît pe conținut.

După stabilirea proiectului de itinerar, în special în cazul cînd se alege un itinerar care nu a mai fost efectuat de nici unul dintre participanți și nici chiar de către colectivul de conducere al excursiei, mai ales pentru excursiile mai lungi de o zi sau de două zile, se va lua legătura cu organele de resort pentru obținerea aprobării de vizitare în localitățile situate pe traseu, a aceleia de cazare, în cazul în care excursia o cere, a aprobării autocarului, ca mijloc de transport. Numai după confirmarea tuturor posibilităților de efectuare a excursiei se definitivează și se comunică oficial itinerariul.

RECOMANDĂRI ÎN PRIVINȚA ORGANIZĂRII EXCURSIILOR

1. Înainte de sosirea copiilor în tabără, colectivul de conducere va organiza o recunoaștere și o informare asupra regiunii în care se află tabăra, pentru a putea stabili un plan de plimbări, drumeții și excursii, pe zile, kilometri, trasee diferite, cu puncte intermediare și finale de atins, cu locuri de vizitat etc.

2. Înainte de sosirea elevilor în tabără, profesorii conducători de excursii trebuie să parcurgă itinerariile, pentru a verifica toate punctele din planul de organizare a excursiilor. Profesorii de educație fizică, în acord cu profesorul de alte specialități (geografie, biologie, științele naturii, istorie, limba română etc.), vor fixa scopul și programul fiecărei excursii în așa fel încît, pe lîngă preocuparea pentru sarcinile educației fizice, să existe și sarcini instructiv-educative în cursul fiecărei excursii.

3. În preziua excursiei, elevilor trebuie să li se aducă la cunoștință, în mod amănunțit, de către profesorul care conduce excursia, principalele probleme, și anume : *localitatea unde se face excursia, obiectivele propuse pentru vizitat, ora și locul de întîlnire pentru plecarea în excursie, echipamentul și alimentele pe care trebuie să și le ia fiecare în excursie.*

4. Pentru copiii care pleacă în excursii a căror durată depășește 4 ore este necesar avizul favorabil al medicului.

5. În excursie, nici unui cadru didactic nu-i este îngăduit să însoțească un grup mai mare de 24 de elevi, deci un singur detașament.

6. Conducătorul excursiei trebuie să împartă sarcinile în așa fel încît fiecăruia să-i revină atribuții bine precizate.

7. Dacă excursiile se organizează din fondul copiilor, banii se vor strînge chiar din prima zi de la sosirea în tabără, de către comandantul-instructor de detașament.

8. În ziua plecării în excursie, conducătorul va verifica echipamentul copiilor și le va reaminti principalele reguli de comportare.

9. În timpul excursiei, conducătorul va urmări cu atenție comportarea copiilor, pentru a putea veni în ajutorul acelora care au indispoziții pe parcurs. În acest scop, este necesar să existe o trusă de prim-ajutor, pe care o va duce un elev numit de medic și căruia acesta, în prealabil, i-a făcut instructajul necesar.

10. În cazul excursiilor în care se prevăd popasuri de noapte, pionierii și școlarii au nevoie de o serie de sfaturi și de ajutor practic, pentru așezarea corturilor, pentru pregătirea hranei și a dormitului.

11. În timpul excursiei, atît la ducere, cît și la întoarcere, cînd se merge pe jos, se va urmări dozarea efortului, în sensul deprinderii mersului cu pas regulat, pentru a se evita oboseala prematură.

AL. TATU : Formes de la pratique du tourisme dans les camps au bord de la mer pour les enfants et les élèves

L'article représente un guide pour la pratique et l'organisation du tourisme dans les camps au bord de la mer pour les enfants préscolaires et les élèves.

Après avoir exposé le rôle et l'importance du tourisme pendant l'été, l'auteur s'occupe des trois formes de cette activité : promenades, randonnées et excursions, en donnant des conseils pratiques et insistant sur la dernière forme — les excursions. Les recommandations pour l'organisation des excursions sont particulièrement importantes notamment pour les éducateurs et les professeurs qui ont moins d'expérience quant à cette action.

AL. TATU : Tourism in the Summer Camps for Children and Pupils

The article comprises a number of practical pieces of advice regarding the organization and practising of tourism by children and puplis in summer camps at the seaside.

The author stresses the importance and role of tourism especially in summer time. He dwells particularly on three forms : walks, travels, trips. The author lays stress on trips. He gives most interesting pieces of advice for the organization of trips which will be of great help particularly for the young inexperienced instructors.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CORELAŢIA DINTRE EXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ, TENACITATE ŞI EFORTUL MUSCULAR ÎN CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT, LA ALERGĂTORII DE VITEZĂ

Asist. univ. dr. DORA GAVRILESCU
I. E. F. S.

Este cunoscut din literatura de specialitate (1, 2, 7) că, pentru a putea fi considerat bine antrenat, atletul trebuie să îndeplinească, pe planul neuro-muscular, o serie de caractere fiziologice. Între fibrele fazice, tonice şi intermediare din muşchi trebuie să existe o anumită legătură funcţională, pe care efortul specific bine condus nu are voie să o modifice. Modificările uşoare, care pot apărea, trebuie să fie neînsemnate, omogene şi repede compensate la atletul cu un echilibru biologic bun.

În acest sens, ne propunem ca, în această lucrare, să legăm datele excitabilităţii neuro-musculare de cele ale tenacităţii, în raport cu efortul fizic.

Datele găsite de noi referitoare la ENM a fibrelor fazice şi tonice din complexele sinergice ale cvadricepsului şi tricepsului sural şi implicaţia lor în efortul fizic confirmă, o dată mai mult, necesitatea abordării acestor studii pentru caracterizarea funcţiei neuro-musculare a atletului.

Considerăm necesară analiza parametrului de tenacitate, care reprezintă „jocul" inervaţiei reciproce dintre agonişti şi antagonişti de la scoarţa cerebrală (zona motorie) la neuronii motori medulari, deci corelaţia între etajele centrale şi cele medulare.

Astfel, optimizarea continuă şi obiectivă a regimului excitanţilor biologici şi a funcţionării ansamblului mecanismelor biologice am apreciat-o printr-o serie de indicatori fiziologici neuro-musculari, în funcţie de efortul fizic.

SUBIECŢI ŞI METODĂ

Pentru experiment am ales un lot de 15 subiecţi — atleţi (sprinteri) ai Clubului atletic universitar. S-au urmărit pentru fiecare subiect cîte două cicluri săptămînale de antrenament consecutive, cu cîte patru determinări ale parametrilor fiziologici, dintre care două la începutul săptămînii de antrenament, iar alte două la sfîrşitul ciclurilor de antrenament. Subiecţii au efectuat acelaşi tip de antrenament pe tot parcursul experimentului. Ecoul subiectiv al lecţiei de antrenament asupra organismului a fost înregistrat în caietul de antrenament de fiecare subiect în parte.

Pentru acest studiu i-am acceptat pe acei subiecţi care aveau cel puţin patru ani vechime în practicarea sistematică a efortului specific din sprint. Media generală a fost de şase ani vechime în sport şi vîrsta medie de 21 de ani.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1977, pag. 53

Pentru determinarea reactivității neuro-musculare am explorat excitabilitatea neuro-musculară (ENM) și indicele de tenacitate (T), în raport cu efortul fizic din cursul celor două cicluri de antrenament.

Pentru ENM am folosit metodologia și aparatura originală după Fl. Ulmeanu și A. Partheniu, determinînd cronaxia și reobaza la principalele puncte motoare ale dreptului anterior, vastului intern din complexul cvadricepsului drept și gemenului intern și solear din complexul tricepsului sural drept. Am folosit reotomul T.U.R./R.S. 12 electronic, lucrînd în regim de curent constant, aplicînd impulsuri rectangulare.

Pentru determinarea indicelui de tenacitate am folosit un dinamometru cu mercur, compus dintr-o pară de cauciuc, plină cu mercur, un tub de cauciuc, racordat la un tub de sticlă vertical, fixat pe un suport gradat în centimetri și un cronometru. Înregistrarea grafică s-a făcut, printr-o peniță, pe cilindrul unui kimograf. Datele obținute s-au introdus în formulele pentru calculul indicelui de tenacitate și al gradului de instabilitate (fig. 1).

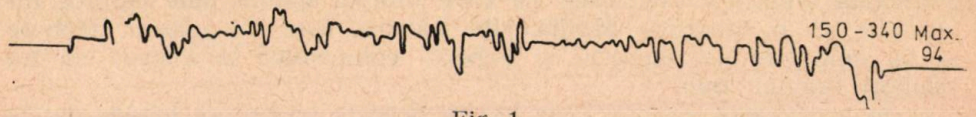


Fig. 1

$$1_t\,(mm) = D\,max/2$$

$$I_1 = \frac{F\,max \times D\,max}{2}$$

$$Gr.\ inst = \frac{1_r - 1_t}{1_t}$$

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În tabelul 1 am înregistrat dinamica efortului fizic al eșantionului studiat de noi (valori medii). Analizînd această dinamică, observăm că ea prezintă o evoluție ciclică, cu maximele în prima parte a săptămînii (peste 75% din valoarea maximală a efortului), dinamică proprie perioadelor precompetiționale.

Tabelul 1

Numărul subiecților	Efortul fizic exprimat în procente în prima săptămînă						Pauză	Efortul fizic exprimat în procente în săptămîna a doua						Media săptămînală a efortului în procente	
	L	M	M	J	V	S		L	M	M	J	V	S	Săpt. I	Săpt. II
15	77	76	72	73	73	72	—	79	78	74	75	75	75	74	76

Media generală a efortului de la prima săptămînă la cea de a doua diferă foarte puțin: 74% și, respectiv, 76%, ceea ce ne permite să afirmăm că este vorba de un eșantion omogen, în raport cu intensitatea efortului depus. Analizați individual, subiecții 1, 4, 8, 10 și 11 au totalizat, în antrenamentele pe săptămînă, o intensitate a efortului între 80—85%, deși programul de antrenament era același pentru tot eșantionul în cursul ciclului de antrenament.

Tabelul 2

Nr. ert.	Parametrul	Media	Dispersia	Abaterea standard	Eroarea standard
1.	ENM Vast intern 0,1 ms	8,8	0,22	0,469	0,121
2.	ENM Vast intern 0,1 ms	3,045	0,046	0,214	0,055
3.	ENM Drept anterior 0,1 ms	12,93	0,41	0,640	0,165
4.	ENM Drept anterior 30 ms	4,77	0,11	0,331	0,085
5.	ENM Gemen intern 0,1 ms	16,32	0,37	0,608	0,157
6.	ENM Gemen intern 30 ms	4,17	0,012	0,019	0,028
7.	ENM Solear 0,1 ms	18,32	0,473	0,687	0,177
8.	ENM Solear 30 ms	5,46	0,004	0,063	0,016
9.	Tenacitate Grad de instabilitate	1,395	0,613	0,782	0,158
10.	Efortul fizic	78,00	31,18	5,583	15,59

Datele menționate de sportiv în caietul de antrenament cuprind informații referitoare la gradul de adaptare a organismului la fiecare lecție de antrenament și la intensitatea efortului (%). Această evidență a stat la baza analizelor efectului lecției de antrenament, combinată logic cu aspectele investigațiilor biologice.

În tabelul 2 au fost trecute valorile medii statistice pentru parametrii reactivității neuro-musculare (ENM, tenacitate) și efortul fizic. Aceste date au folosit, în continuare, pentru calcularea coeficienților de corelație dintre acești parametri în tabelul 3.

Tabelul 3 relevă următoarele : în cadrul efortului ciclic săptămînal, modificările de ENM sînt simultane, atît la fibrele tonice, cît și la cele fazice din mușchii studiați de noi. Cînd scade excitabilitatea fibrelor fazice din vastul intern, scade și excitabilitatea fibrelor tonice din același mușchi (coeficient de corelație 0,548). La mușchiul dreptul anterior această tendință este și mai evidentă, coeficientul de corelație fiind de 0,871. Fenomenul este prezent și la gemenul

Tabelul 3

1	Excitabilitatea neuromusculară Vastul intern 0,1 ms	1									
2	E.N.M. Vastul intern 30 ms	0,548	2								
3	E.N.M. Dreptul anterior 0,1 ms	0,097		3							
4	E.N.M. Dreptul anterior 30 ms		0,038	0,871	4						
5	E.N.M. Gemenul intern 0,1 ms	0,520				5					
6	E.N.M. Gemenul intern 30 ms		0,941			0,777	6				
7	E.N.M. Solearul 0,1 ms	0,178				0,801		7			
8	E.N.M. Solearul 30 ms		0,212				0,9	0,327	8		
9	Tenacitatea Gradul de instabilitate	0,600	0,892	0,557	0,110	0,718	0,813	0,831	0,872	9	
9 bis	Indicele de tenacitate	0,164	0,140	0,186	0,269	0,020	0,233	0,090	0,073	0,076	9 bis
10	Efortul fizic	0,507	0,331	0,836	0,515	0,418	0,563	0,739	0,169	0,410	0,368

intern şi la solear. Aşa cum era de aşteptat, nu am găsit relaţii semnificative între fibrele fazice dintr-un complex sinergic şi fibrele tonice din alt complex sinergic.

Două aspecte, dealtfel dificil de anticipat, prezintă un deosebit interes, întrucît sînt apreciate ca măsură a corelaţiei prin coeficientul de corelaţie mai mare de 0,9 şi pozitiv : excitabilitatea fibrelor tonice din vastul intern şi cea a fibrelor tonice din gemenul intern se modifică foarte mult în cadrul ciclului săptămînal. Această modificare înseamnă, de fapt, o scădere a excitabilităţii spre sfîrşitul săptămînii (coeficient de corelaţie 0,941). Pe de altă parte, excitabilitatea fibrelor tonice din gemenul intern şi solear au, de asemenea, o variaţie sincronă de-a lungul ciclului săptămînal şi anume : scade spre sfîrşitul săptămînii (coeficient de corelaţie 0,90).

În ceea ce priveşte proba de tenacitate, am considerat ca parametri posibili de a fi corelaţi cu ENM şi, prin aceasta, cu efortul fizic

din ciclul săptămînal numai gradul de instabilitate al contracției izometrice la 1/2 din forța maximă și a indicelui de tenacitate, care conține și o componentă de comandă și reglaj neuro-muscular. Din tabelul 3 se remarcă faptul că gradul de instabilitate este corelat semnificativ la diverse niveluri cu majoritatea ENM la mușchii studiați. Cu toate că acești mușchi studiați de noi nu sînt în legătură directă cu proba de tenacitate, ne sprijinim pe datele literaturii, care admit și posibilitatea unei manifestări generale de excitabilitate, pe lîngă cea cu caracter numai local. Din punct de vedere biomecanic, instabilitatea se datorește unor fluctuații de tensiune mecanică în lanțul agonist și în legătură cu inversul acestor tensiuni mecanice din lanțul antagonist (3). Dar tensiunile mecanice sînt controlate de un heteroechilibru excito-inhibitor al instanțelor nervoase care participă la acțiunea motrică. Este deci firesc ca ENM să fie corelată cu gradul de instabilitate în cadrul probei de tenacitate.

Sînt relevate două aspecte mai importante în cadrul acestei corelații și anume corelația este în general pozitivă (coeficient de corelație pozitiv) pentru mușchii fazici și negativă pentru mușchii tonici, dealtfel o corelație foarte strînsă (0,892) a gradului de instabilitate cu ENM a vastului intern la 30 ms, care a fost constatată de noi, dar aspectele logice cauzale încă nu pot fi deduse din această constatare, pe de o parte datorită faptului că componenta psihogenă nu poate fi eliminată din experiment, iar pe de altă parte, datorită faptului că ENM nu acoperă integral aspectele de comandă și reglaj neuro-muscular.

Indicele T, care este un parametru sintetic al probei de tenacitate, după cum se vede din tabelul 3, este corelat nesemnificativ cu toți ceilalți parametri.

Efortul fizic, după cum reiese din tabelul 1, este exprimat procentual din efortul fizic maximal. Corelațiile din tabelul 3 sînt efectuate între aceste valori procentuale și ceilalți parametri. Se relevă că majoritatea coeficienților de corelație în legătură cu ENM sînt mai mari ca valoare critică, ceilalți fiind în apropierea acestei valori. Astfel, în totalitatea lor, mușchii studiați de noi, și anume la fibrele fazice, sînt corelați cu efortul fizic, iar această corelație este pozitivă. Deci, cînd crește efortul fizic efectuat, crește și nivelul curentului electric de stimulare. Această constatare este în concordanță cu datele literaturii (4, 5, 6), referitoare la legătura între oboseala manifestată local și ENM.

CONCLUZII

1. În general, se poate spune că dimanica efortului din ciclul săptămînal de antrenament modifică diferit excitabilitatea fibrelor fazice și tonice din lanțurile musculare ale membrelor inferioare implicate în efort. Numai fibrele tonice din mușchii acestui lanț cinematic au o variație sincronă (în sens descrescător), pe cînd fibrele fazice își modifică excitabilitatea diferit. Explicația acestui aspect este condiționată de cunoașterea participării efective a mușchilor respectivi în efortul propriu-zis, ceea ce nu a fost în atenția noastră.

2. Corelația ENM cu gradul de instabilitate din cadrul probei de tenacitate este pozitivă pentru mușchii fazici și negativă pentru cei

tonici. Astfel, am găsit o corelație foarte strînsă de 0,892 a gradului de instabilitate cu ENM a vastului intern la 30 ms.

3. Nu am găsit coeficient de corelație semnificativ între indicele de tenacitate și ENM la nici unul din mușchii studiați.

4. Avînd în vedere efortul specfic pe care l-au efectuat subiecții în ciclul săptămînal se poate considera că fibrele fazice, mai ales cele din dreptul anterior, au fost solicitate intens. Ca atare, și coeficientul de corelație pe care l-am găsit între ENM a dreptului anterior la 0,1 și efortul fizic este mare (0,836), depășind valoarea critică pentru pragul de semnificație 0,01.

BIBLIOGRAFIE

1. PARTHENIU AL. : Neuromuscular characteristics of athlets, In limiting fact. of phys. perform. Edit. by Keul Georg Thieme publ. Stuttgart, 1973.
2. PERIÉ P. H. : Options actuelles de la médecine du sport, in Med. du sport, nr. 1, 1971, pag. 7.
3. PERTUZON E. : Relation force-longeur du muscle in situ en contraction maximale, Journ. de Physiol., tome 62, 2, 1970, pag. 303.
4. RĂȘCANU V., KAPRI M., BUȘILĂ V. : Variațiile excitabilității neuro-musculare sub influența oboselii musculare la om, Societ. de biolog., Tom 126, Iași, 1957, pag. 824.
5. RĂȘCANU V., ROTARU C., DOROGAN D., SOLOMON C., KAPRI M. : Relații de ansamblu privind modificările funcționale ale organismului uman în efort și oboseală, în Stud. și cercet. șt. Acad. R.P.R., filiala Iași, 1961.
6. ROTARU C. : Sindromul metabolic al oboselii, Edit. Junimea, Iași, 1972.
7. VENERANDO A., LIBERATI F. : L'esplorazione dell excitabilita neuro-musculare nell' allenemento e nella fatico, In med. dello sp., Torino, 12, 1961, pag. 28.

DORA GAVRILESCU : La corrélation entre l'excitabilité neuro-musculaire, la ténacité et l'effort musculaire dans le cycle hebdomadaire d'entraînement chez les sprinters

L'auteur se propose de lier les données de l'excitabilité neuro-musculaires à celles de la ténacité, par rapport à l'effort physique. Sont présentés les sujets et la méthode, les résultats et leurs appréciations. Les conclusions sont les suivantes :

1) En général, la dynamique de l'effort du cycle hebdomadaire d'entraînement modifie directement l'excitabilité des fibres phasiques et toniques des chaines musculaires des membres inférieurs impliquées dans l'effort.

2) La corrélation ENM avec le degré d'instabilité du cadre de l'épreuve de ténacité est positive pour les muscles phasiques et négative pour ceux toniques.

3) On n'a pas trouvé un coefficient de corrélation significatif entre l'indice de ténacité et l'ENM chez aucun des muscles étudiés.

4) Tenant compte de l'effort spécifique fourni par les sujets dans le cycle hebdomadaire, on peut considérer que les fibres phasiques, surtout celles du droit antérieur, ont été intensement sollicitées.

L'article contient aussi un diagramme et trois tableaux explicatifs.

DORA GAVRILESCU : The Correlation Between Neuro-Muscular Excitability, Tenacity and Muscular Efforts in the Weekly Training of Racers

The author investigated neuro-muscular excitability and tenacity in terms of physical efforts. She minutely described her subjects, results and evolution. Here are her interesting conclusions :

1) In general, the dynamics of efforts in a weekly training cycle bears on the excitability of all fibres in the muscular chains of the lower legs involved in the respective effort.

2) The neuro-muscular excitability (symbol ENM) is to be correlated to an instable tenacity, which is positive for some muscles and negative for others.

3) There is no significant correlation between the tenacity index and the neuro-muscular excitability in the muscles under study.

4) The most stressed fibres were found to be those in the right side, as more subject to effort in the weekly training.

Three explanatory tables and a diagram are appended to the article.

OPINII

CONSULTAȚII

PASA, ELEMENT FUNDAMENTAL ÎN CONSTRUCȚIILE OFENSIVE LA RUGBY (III)

DUMITRU MANOILEANU

Antrenor

Defineam într-unul din articolele precedente, la modul general desigur, pasa de rugby drept modalitatea principală de **comunicare și cooperare** între partenerii în atac, mijlocul și limbajul de exprimare și coordonare a intențiilor și acțiunilor tehnico-tactice individuale, făcînd din totalitatea jucătorilor atacanți un organism unitar și rațional, numit ECHIPA, în vederea realizării unui înalt spectacol sportiv și a obținerii victoriei. Arătam, în continuare, caracteristicile ei cu totul specifice, unice chiar față de toate celelalte jocuri sportive cu mingea, și anume că pasa poate fi executată deopotrivă **cu mîna și cu piciorul,** și aceasta în condițiile prevăzute de regulament, atît **în urma, cît și înaintea celui care pasează.**

Am mai arătat în alte articole anterioare faptul că, în ceea ce privește pasa cu mîna, ea nu se poate executa decît în urmă sau cel mult „pe linie" și am explicat rațiunea tehnico-tactică și justificarea etico-morală, de echitate sportivă în ultima instanță, a acestei dispoziții regulamentare, inexistentă în nici un alt joc sportiv de echipă, dar mai ales în cele cu mingea sau cu alt obiect de joc. De asemenea, am lămurit — sperăm — și faptul că întreaga rațiune a acestei „ciudățenii rugbystice" (că, **deși se pasează numai în urmă, acțiunea, în ansamblul ei, avansează necontenit,** evident și extrem de spectaculos către terenul de țintă advers) se sprijină pe gestul lansării partenerului prin pasă, adică pe trimiterea balonului undeva înaintea coechipierului care aleargă, așteptînd să primească pasa, pînă la limita îngăduită de regulament. Au reieșit, ca urmare a acestor premise, două sarcini tactice individuale pentru toți jucătorii angajați într-o acțiune ofensivă de joc și plasați în imediata apropiere a vîrfului de atac : 1) aceea de a-l încadra pe purtătorul de balon pe ambele părți și 2) de a păstra perpendicularitatea pe linia de țintă adversă în tot timpul alergării și, de asemenea, mai ales în momentul executării pasei, adîncimea cerută și impusă de necesitatea manevrei de „fixare-debordare" pe care o realizează cel care recepționează balonul. Așadar, ne aflăm în situația de a afirma că, în cadrul unei construcții tactice colective, în care purtătorul de balon întîlnește opoziția fermă a unui adversar hotărît să placheze, și în acest caz alege (ca în schema intitulată

Educație fizică și sport, nr. 7, 1977, pag. 59

„semicercul variantelor") **varianta 2 a sau varianta 2 b,** el trebuie să fie încadrat pe ambele părți de parteneri aflați într-o astfel de adîncime care să le permită, pe o pasă „lansată" desigur, **depășirea adver-**

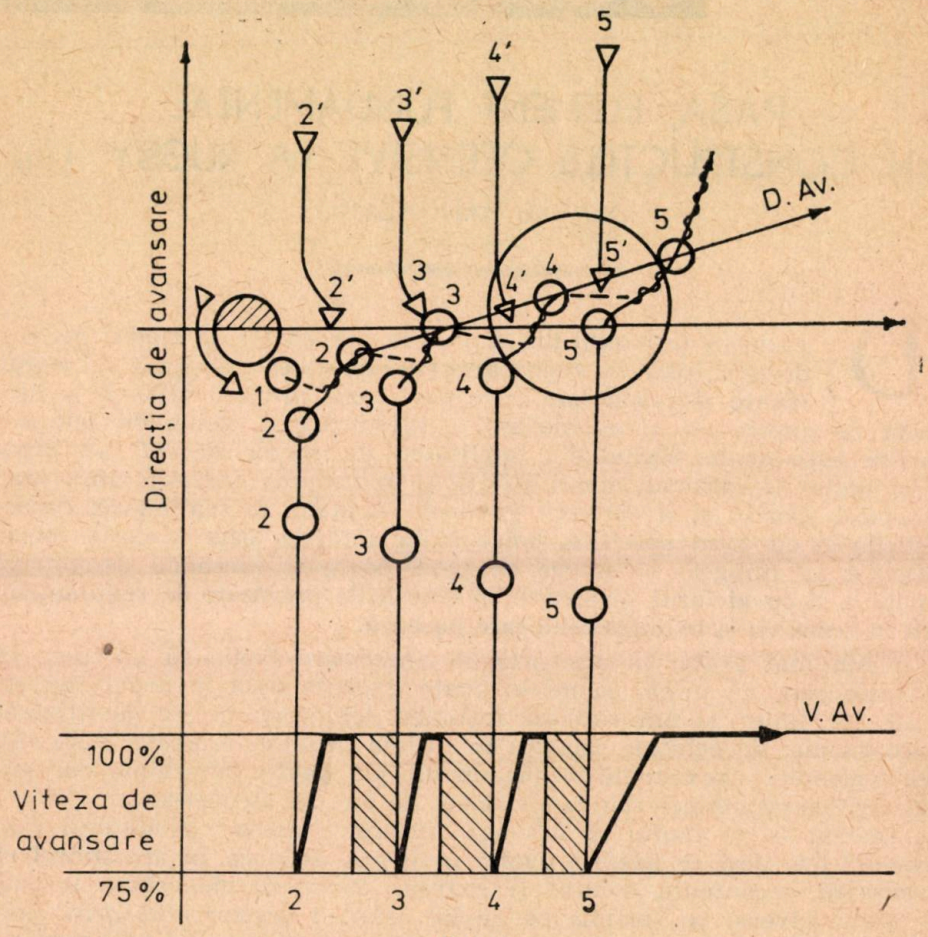


Fig. 1

sarului direct, în lateral, și pătrunderea dincolo de dispozitivul defensiv al acestuia (fig. 1). Pentru aceasta însă, așa cum am arătat, pasa trebuie făcută în fața partenerului și lateral față de alergarea adversarului direct al acestuia, pentru a se realiza astfel clasica manevră de „fixare-debordare".

Cum trebuie executat, în acest caz, mecanismul pasei ? Care vor fi impulsul, forțele și rezultantele acestor forțe, astfel încît pasa să devină cu adevărat un mijloc de comunicare tacită între partenerii care-și pasează, precum și o modalitate de colaborare între ei, în vederea asigurării unei recepții optime și a decalajului din punct de vedere tehnic și, mai ales, tactic ? Toate acestea constituie fondul articolului de față.

Din capul locului, trebuie să arătăm că propulsarea balonului către locul unde partenerul de atac urmează să-l primească se face ținînd seama de mai mulți factori. În primul rînd, ne vom referi la traiectoria balonului, stabilind în acest fel două puncte de extremitate ale acesteia : **cel de pornire** (adică locul de unde pleacă balonul în clipa cînd părăsește palmele purtătorului) **și locul în care**, intervenind pe traiectoria lui, **este recepționat** de cel căruia i se adresează. Nu vom insista asupra mecanismului pur și simplu al propulsării. Vom reține asupra acestui punct doar următoarele :

— **capul** va fi răsucit în direcția pasei, astfel încît în cîmpul vizual să fie cuprinși atît **partenerul** căruia i se adresează pasa, **cît și adversarul direct al acestuia** care se îndreaptă către locul unde presupune că balonul va fi recepționat, mișcîndu-se pe direcția, dar în sens contrar, pe care înaintează (pînă la un punct) atacantul, viitor purtător de balon, și scontînd astfel pe un placaj simultan cu recepția ;

— **privirea** celui care pasează se va îndrepta, se va aținti chiar, în momentul imediat precedent pasei, asupra punctului unde vrea să paseze, aceasta în funcție de poziția de moment a adversarului direct al partenerului său, de direcția, viteza de alergare a acestuia din urmă, precum și de viteza, direcția și adîncimea pe care le are în același moment partenerul său de pasă (deci, mai departe, mai aproape, mai în urmă, mai înainte, mai puternică, mai slabă etc.) ;

— **trunchiul** se va roti în direcția pasei, permițînd brațelor o ușoară flexare, astfel încît brațul din partea unde se pasează să fie lipit de șold, iar antebrațul întins în unghi drept, cu palma deschisă, degetele ușor răsfirate acoperind forma balonului, într-un gest de supinație, celălalt braț, în întregime, ușor scos în afară, cotul ridicat puțin, palma cu degetele răsfirate, cuprinzînd balonul în lungul lui, spre a-i imprima impulsul necesar, în felul acesta primul braț va asigura **înălțimea traiectoriei** mereu paralelă cu șoldul, celălalt **direcția** și **forța** ;

— **picioarele** își vor continua mișcarea și poziția normală alergării, spre a putea trece oricînd la schimbări de direcție și de ritm ;

— **balonul**, în timpul alergării pregătitoare pasei, va fi purtat în ambele mîini, cuprins între palmele ușor desfăcute și îndreptat cu unul din capete înspre sol, astfel încît axul lui mare să facă un unghi de aproximativ 45° cu solul ;

— **înălțimea** la care trebuie să se miște balonul pe toată traiectoria sa în timpul pasei, dar în special în momentul recepției, va trebui **să nu coboare sub genunchi și să nu urce peste centură.** În acest fel, atît cel ce pasează, cît și cel care primește pasa nu vor avea de înfruntat dificultăți de ordin biomecanic, vor putea alerga în voie și, mai ales, vor putea examina lejer mișcările adversarilor și întregul cîmp de joc. În acest fel, dată fiind și distanța care-l desparte pe viitorul posesor al balonului de locul recepției (spațiul lui de lansare), acesta din urmă va putea primi mingea direct în palmele întinse, printr-o simplă și foarte lesnicioasă întindere a brațelor, trunchiul său, capul, privirea și picioarele executînd aceleași mișcări, descrise mai sus, dar evident în sensul opus.

Poate că ar mai trebui spus, și aceasta devine cu timpul un reflex, că piciorul pe care se execută pasa să fie cel opus direcției de pasă, iar cel de recepție invers, pentru rațiuni biomecanice ușor de înțeles și decurgînd din cele arătate mai sus.

În sfîrșit, acum putem trece la analiza mai amănunțită, intimă chiar, a mecanicii pasei. Așadar, punctul de plecare al balonului se află în mîinile vîrfului de atac, undeva la înălțimea recomandată. Îl vom numi „O". În acest punct se va imprima balonului, în funcție de distanța tactică aleasă, un impuls variabil notat cu „F". De asemenea, vom nota cu „g" greutatea regulamentară a balonului, adică între 475 și 525 g. Urmărind deci să impunem balonului o traiectorie rectilinie pe tot traseul dintre punctul „O" și punctul „R" (punctul ales pentru recepționarea în cele mai bune condiții biomecanice și tehnico-tactice) și ținînd seama de faptul că forța „g", gravitațională, operează constant și permanent (în figura 2 sînt prezentate grafic lucrurile acestea).

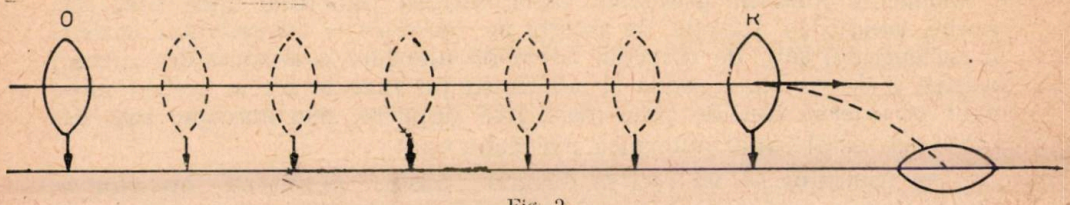


Fig. 2

Din forța „F" se va scădea pe tot traseul, permanent și constant, forța „g" (greutatea balonului), care operează perpendicular pe direcția pasei (paralelă cu solul). La un moment dat, în punctul „R", din această forță „F" (pe care am imprimat-o cît de mare am voit să fie aceasta în funcție de opțiunea tactică a locului „R" ales) nu va mai rămîne decît tot atît cît măsoară „g". Astfel, se va realiza în acest punct „R" un moment de anulare a forțelor perpendiculare, un moment de repaus în mișcarea balonului (locul ideal de recepție, cînd mingea parcă plutește), după care balonul nerecepționat va începe să coboare pe o rezultantă care va sfîrși la sol în starea de inerție a balonului. Deci, înainte de punctul „R", precum și după acesta, balonul nu va putea sau nu va mai putea fi recepționat cu aceeași lipsă de dificultate și, ca o consecință tactică imediată, nu se va mai lăsa culeș ca dintr-o etajeră, ci fie că va opune forța de propulsie încă superioară și activă în direcția $\overline{OF}$, fie în cel de-al doilea caz, va opune forța g, coborîtoare spre sol, ea superioară de data aceasta.

Ce efecte tehnico-tactice are cunoașterea acestor adevăruri elementare și cît de importantă este colaborarea celor doi parteneri în sincronizarea și armonizarea intențiilor și realizărilor lor în joc, este — sperăm — ușor de bănuit. Și cîtă coordonare, înțelegere, omogenizare necesită aceasta, de asemenea. Ce potrivire, complimentară mai ales, de calități fizice, de temperament și inteligență, de înțelegere spontană a intențiilor tactice reciproce, ce reflexe și ce procese psihologice fulgerătoare — dacă vreți, ce intuiție și clarviziune, ce strădanie, ce intensitate nervoasă și ce volum de pregătire cere această aparent simplă

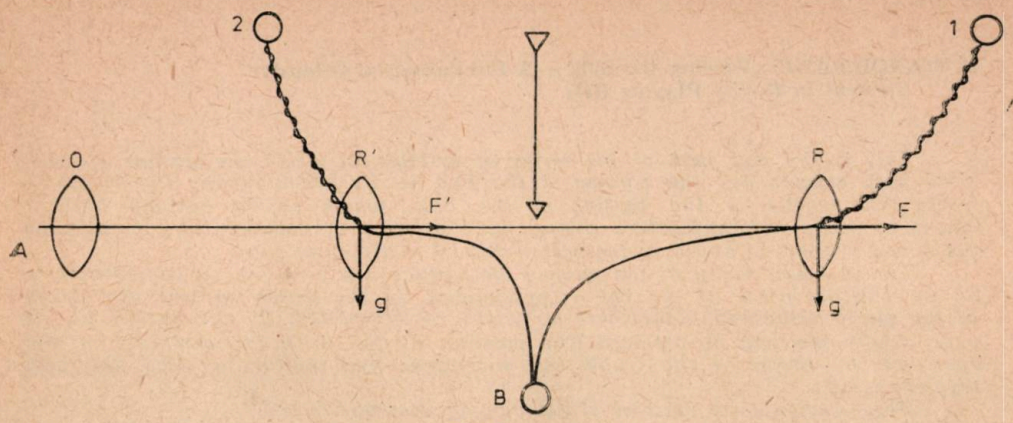


Fig. 3

operație, pentru ca ea să devină ceea ce defineam la început **pasa**, aceasta constituie problema de bază, credem noi, a rugbyului însuși.

Iată acum evidentă necesitatea respectării adîncimii pe pasă, a lansării partenerului, a trimiterii lui mai aproape sau mai departe prin forța variabilă impusă balonului de cel ce pasează, toate acestea în raport de poziția, viteza și direcția de alergare ale adversarului direct al celui care urmează să primească balonul și ale acestuia însuși. Dar mai ales acea alergare perpendiculară pe ținta adversă a tuturor jucătorilor fără balon care așteaptă pasa, menită să fixeze adversarii pe aceeași direcție, pentru ca apoi, prin pasă, să le permită să-i cadreze și să-i debordeze, depășindu-i în lateral și în profunzime, dînd astfel atacului eficiența și spectaculozitatea recunoscută acestui joc.

Și iată într-o altă schemă (figura 3) cele două, cele mai simple variante ale pasei : pasa lungă și pasa scurtă (de trimitere și de chemare).

Încheiem acest ciclu de demonstrații în favoarea ideii de pasă, ca element fundamental în construcțiile ofensive la rugby, cu convingerea că ele vor constitui un prilej de reflecție pentru cei interesați de problemele dezvoltării în țara noastră a unei concepții de joc spectaculos și eficace.

D. MANOILEANU : La passe, élément fondamental dans les constructions offensives en rugby (III)

Dans cette partie finale de l'article, l'auteur s'occupe des aspects suivants : comment il faut exécuter le mécanisme de la passe ; quels seront l'impulsion, les forces et les résultantes de ces forces, pour que la passe puisse devenir un véritable moyen de communication tacite entre les partenaires qui effectuent les passes, ainsi qu'une modalité de coopération entre eux en vue d'assurer une réception optimale et du décalage du point de vue technique, et, surtout, tactique.

Avant de s'occuper de l'analyse détaillée de la mécanique de la passe, l'auteur insiste sur le point de départ du ballon qui se trouve dans les mains de la pointe d'attaque à l'hauteur recommandée et sur le point où le ballon est réceptionné (position de la tête, direction du regard, mouvement du tronc, mouvement et position des pieds, la prise au ballon et sa manipulation en rapport avec la trajectoire optimale).

L'article est accompagné de trois schémas où sont présentées différentes variantes de passes.

D. MANOILEANU : Passing the Ball — A Fundamental Offensive Element in Rugby Playing (III)

This is the last part of the series of articles in which the author emphasized such aspects as : the passing of the ball — its performance ; the impulses, forces and results of the passing of the ball, which should become both a means of tacite communication among partners and of collaboration, facilitating the taking of the ball and bridging over technical and tactical gaps.

The in-depth study of the passing techniques are preceded by considerations on the starting point of the ball recommended by the author to be : the hands of the player attacking, somewhere at height recommended. He also insists on the point where the ball is received (the position of the head, the direction of the eyes, the movement of the trunk, the movement and position of legs, the best trajectory, etc.).

Three variants are outlined of the ways of passing the ball.

ASIMETRIA — CONDIŢIE MODERNĂ DE COMPOZIŢIE ŞI EXPRIMARE ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Lector univ. VASILE VOINEA

I. E. F. S.

Multitudinea aspectelor care compun procesul complex al antrenamentului la gimnastica sportivă se află într-o perpetuă perfecţionare. Analiza, sinteza şi generalizarea cunoştinţelor constituie procese ce ajută la transmiterea şi asimilarea de noi cunoştinţe şi deprinderi.

În ceea ce priveşte aria compoziţională, deosebit de responsabilă, ea conduce spre linia modernă care poate fi „moda zilei“ sau cea proaspătă şi cea viitoare ce anunţă strălucirea.

Acest act de creaţie, indiferent de cine este generat (antrenor, sportiv sau colectiv de concepţie etc.), poate avea o întindere mai mare (la schimbarea unei concepţii), şi atunci cuprinde combinaţii întregi de elemente, sau o întindere mai mică, cuprinzînd structura unui nou element tehnic sau legare. Cînd acest element sau combinaţie se execută în concurs, în cele mai multe cazuri împrumută pe dată numele aflat cel mai la îndemînă, adică al celui ce-l execută primul (vezi atîtea exemple împămîntenite în terminologie, printre care şi elemente „Comăneci“).

Această goană neîntreruptă după nou, după original, pune la încercare multe colective ce caută „arma secretă“ pentru cîştigarea

aparatului, a concursului. Ce se pregătește în laboratoarele gimnasticii de performanță vom putea analiza mai cu precizie la datele scadențelor — marile confruntări mondiale. În urma acestora, pe lîngă statisticile de rigoare, a noilor stele apărute, putem să desprindem de fiecare dată noile elemente tehnice apărute sau a concepției compoziționale la una sau mai multe probe.

Complexitatea elementelor tehnice, structura din ce în ce mai complicată a acestora cu cît se urcă scara valorică, ajunge în vîrful piramidei spre superlativ. Radiografia elementelor tehnice, în cadrul corelației corpului cu poligonul de sprijin sau axa de rotație, ne evidențiază procesul complicat al execuției în unul sau mai multe planuri. Aceste planuri nu sînt totdeauna cele principale, ci intermediare, iar trecerile, schimbările rapide scot la iveală finețea acțiunilor ce compun structura elementului tehnic sau a combinației. Întîlnim chiar clauze regulamentare ce recomandă lucru pe toate părțile aparatului (cal cu mînere), pe ambele bare (paralele inegale), pe toată suprafața (sol, bîrnă), ceea ce invită mișcările corpului în mai multe planuri, dinamic și asimetric.

Exprimarea măiestriei mișcării se face atunci cînd ea este executată cu maximum de amplitudine, în același timp în mai multe planuri și pe cît posibil în poziții mai dificile ale corpului.

La școala mișcării, cînd acțiunile se execută atît pe o parte, cît și pe cealaltă (stînga, dreapta), deci simetric pentru formarea bazei, a platformei de mișcare și continuînd cu elemente tehnice mai complicate, efectuate în diferite legări fără a fi repetate, se respectă o supraetajare continuă. Stadiul de asimilare a cunoștințelor duce la crearea unor noi condiții pentru însușirea altor cunoștințe noi, care vor deveni la rîndul lor premisă indispensabilă însușirii noilor cunoștințe, de un și mai înalt nivel.

Simetria sau asimetria acțiunilor se evidențiază de la cea mai simplă mișcare, la cea mai complicată, ea apare la structuri de elemente, combinații și chiar exerciții integrale. Acțiunile de simetrie sau asimetrie înseamnă raportarea la ceva :

— a unui segment față de altul (centru de greutate segmentar față de centru de greutate segmentar) ;

— a unui segment față de întreg corpul (centrul de greutate segmentar față de centrul general de greutate al corpului) ;

— a corpului față de aparat (centrul general de greutate al corpului față de axa de rotație sau poligonul de sprijin) ;

— a mișcării față de poziția inițială, finală (a poziției inițiale față de familia de mișcare).

Acțiunile pot fi separate de un plan imaginar. O mișcare poate fi făcută simetric spre dreapta sau stînga, în raport cu un plan imaginar separator. O mișcare sau o poziție poate fi asimetrică în raportul segmentelor unele față de altele (prin definiție — cumpăna asimetrică pe piciorul stîng, celălalt lateral, brațul drept jos, stîngul lateral, trunchiul aplecat), dar se poate executa simetric pe partea cealată (cumpănă asimetrică pe piciorul drept, stîngul lateral, brațul stîng jos, celălalt lateral, trunchiul aplecat).

Putem să ne gîndim că simetria este o condiție de bază a începutului încadrată sau ce încadrează școala mișcării, în timp ce asimetria ce sparge bariera repetiției constituie o condiție superioară a lanțului permanent deschis, exprimat la gimnastică sportivă prin exercițiile integrale la probele de concurs. Asimetria se manifestă atît în lanțul de acțiuni (miniacțiuni) de preparație, susținere și finalizare, condiționîndu-se, cît și în alcătuirea exercițiului integral, chiar dacă ar putea exista o simetrie de grupă A, B, C, sau mai mult chiar, de familie de mișcare, caracterul specific al acestora le recomandă ca fiind deosebite. Verigile acestui lanț, care trebuie înțelese aici ca și cînd finalul unui element tehnic constituie preparația sau începutul următorului din cadrul legării respective. Raportul acesta de asimetrie al corpului cu aparatul se adresează :

— STRUCTURII UNUI ELEMENT TEHNIC :

— mai simplu (acțiuni puțin compuse) ;

— de dificultate (compus din acțiuni complexe, solicitînd o finețe a execuției).

— STRUCTURII UNEI COMBINAȚII DE ELEMENTE TEHNICE :

— la așezarea elementelor (privind familia de mișcare) ;

— la structura elementelor (păstrînd criterul de referință al complexității tehnice).

— STRUCTURII EXERCIȚIILOR INTEGRALE :

— raportînd superior relația dintre legări și combinații sau părți ale exercițiului integral.

Această schimbare a relațiilor gimnastului cu aparatul, nerepetabilă, asimetrică datorită mișcării, este o invitație la continuare, la menținerea deschisă a lanțului de mișcare.

Niciodată nu s-a urmărit ca un element de mare dificultate ca, de pildă, „saltul întins înapoi cu întoarcere 720°“ să fie executat odată cu întoarcere spre stînga, iar apoi cu întoarcere spre dreapta. Efortul ar fi fost mult prea mare (interferînd acțiunile) față de efectul minim obținut.

Diversitatea mișcărilor, a familiilor de mișcări și a variantelor acestora, avînd ca sistem de relație executant-aparat, este generată de această asimetrie continuă și nerepetabilă decît la nivelurile superioare, avînd trăsături specifice originale. Această relație, cu cît este mai dificilă, de mai mare amplitudine, mai riscantă și mai originală, cu atît exercițiul capătă valoare mai mare și o notă de spectaculos. De la nivelul elementului tehnic pînă la exercițiul integral raportul de asimetrie constituie o fereastră deschisă spre originalul ce generează noutatea posibilităților de mișcare. Aceste realizări pot exista, între altele, prin :

— schimbarea rapidă a planurilor de execuție ;

— reducerea suprafeței de sprijin (cercuri duble pe un mîner la cal, salt înapoi grupat pe lățimea bîrnei etc.) ;

— folosirea unor noi posibilități ale aparatului (lucrul în planul longitudinal al paralelelor egale, părăsirea și reluarea prizei la inele) ;

— adaptarea unor întoarceri la elemente cunoscute (Tzukahara cu întoarcere 360° la sărituri etc.) ;

— accelerarea ritmului sau mărirea amplitudinii de mișcare.

Compoziția combinațiilor de expresie, în special și în general a solului, este un galop, o goană după schimbarea rapidă a planurilor. În acest fel, asimetria capătă o pronunțată nuanță de surpriză, înlăturînd posibilitatea de a intui ce urmează. Astfel, evoluția capătă trăsături de prospețime și plăcut.

Cunoscut, caracterul de expresie al solului fetelor, trecînd spre arta dansului specific acrobatic, evidențiază multe situații, cînd : după un salt întins înapoi cu întoarcere de 720° se trece imediat într-o săritură cu caracter modern, continuînd mișcarea în două trei planuri ; în cadrul unui torent acrobatic, dirijat de un ritm accelerat, au loc schimbările rapide de direcție și pe diferite planuri ale segmentelor ; preparația unor elemente acrobatice poate fi făcută de o săritură asimetrică sau o mică variație de pași moderni ; spargerea vechiului șablon pe linii rigide și adaptarea manejurilor, a lucrului în arc sau pe direcții mereu schimbate.

Diferitele planuri, în care segmente ale corpului se deplasează în timpul execuției unui element tehnic, impun un înalt grad de coordonare, o solicitare superioară a sistemului nervos. Această situație duce mai tîrziu la posibilitățile multiple de compoziție și creație de nou.

Asortarea expresiei la starea afectivă, la natura și specificul combinațiilor, la caracterul general al solului se face în concordanță și cu bucata muzicală aleasă. Alegerea muzicii sau compunerea ei nu mai este o problemă secundară, muzica încetînd de mult să constituie doar un fond general de desfășurare a mișcării. Strădaniile continue de asortare a mișcărilor moderne cu o muzică adecvată, precum și coexistența fericită a acestora sînt orientate spre noi căutări.

Un exercițiu la sol este cu atît mai original, cu cît surprinde prin ceva și acest ceva îl poate constitui fondul „dansat", specificul, împănat fiind de elementele acrobatice de mare dificultate și cît mai inspirat așezate. Asimetria se remarcă aici și la aranjarea combinațiilor de mișcare pe linii, ce se transformă la tot pasul în manejuri sau alte desene ale direcțiilor.

Executarea elementelor tehnice de mare finețe a execuției trebuie pregătită în prealabil prin parcurgerea unei game variate de mișcări asimetrice ce solicită un grad sporit de coordonare. Această bază constituie platforma începutului, rămînînd ca, pe parcurs, selecționarea acțiunilor să se facă în cadrul metodicii de învățare prin expresia exercițiilor ajutătoare, la nivelul solicitărilor necesar specifice.

Împreună cu execuția, compoziția exercițiilor liber alese constituie vîrful de lance ce asigură surpriza, ce trasează de fiecare dată linia progresului. Interpretarea corectă a acestor doi factori, precum și anticiparea conduc la o concepție în cadrul căriea noul își găsește totdeauna un important și meritat loc. Frămîntările curente și viitoare vor genera încercări noi menite să aducă prin elementul originalului, al surprizei, acel ceva care să asigure reușita, obținerea candidaturii pentru „cel mai bun".

V. VOINEA : L'asymétrie — condition moderne de composition et d'expression dans la gymnastique sportive

Dans la gymnastique sportive, l'aire compositionnelle particulièrement compliquée monte les échelons de la maîtrise vers des sommets de plus en plus élevés. Cet acte de création, indifféremment par qui il est engendré (entraîneur, sportif) exige absolument un element surprise avec un degré élevé de difficulté.

La radiographique des éléments techniques dans le cadre de la corrélation du corps et le polygone d'appui ou l'axe de rotation, nous met en évidence le processus compliqué de l'exécution dans un ou plusieurs plans. L'expression de la maîtrise du mouvement s'effectue quand il est exécuté avec un maximum d'amplitude, en même temps sur plusieurs plans, et autant que possible dans des positions plus difficiles du corps.

La symétrie ou l'asymétrie des actions est mise en évidence partant du plus simple mouvement jusqu'au plus compliqué, elle apparait chez les structures des éléments, combinaisons, et même chez les exercices intégraux. Les actions de symétrie ou d'asymétrie représentent le rapport à quelque chose — un segment par rapport à un autre ; un segment par rapport au corps entier ; le corps par rapport à l'engin ; le mouvement par rapport à la position initiale.

Les actions peuvent être séparées par un plan imaginaire. Un mouvement ou une position peuvent être asymétriques dans le rapport des segments les uns envers les autres. La symétrie est une condition de base du début, encadrée ou qui encadre l'école du mouvement, pendant que l'asymetrie, qui brise la barrière de la répétition, constitue une condition supérieure de la chaîne toujours ouverte exprimée dans la gymnastique sportive par des exercices intégraux aux épreuves de concours.

V. VOINEA : Asymetry — A Modern Composition and Expression Method in Sporting Gymnastics

Sporting gymnastics has made great progress. It is based on the creative potentials of the instructors, couches, sportsmen and sportswomen and implies greater difficulties and many surprises in store.

Moreover, sporting gymnastics relies on complicated techniques of execution. To acquire the respective skills is fatiguing but rewarding.

Symetry and asymetry are two notions to be taken into consideration when devising structures of elements, combinations and various relations : one segment versus another ; one segment versus the whole body ; the body versus the respective equipment ; the movement versus the initial position.

One movement or one position may be asymetric depending on the relationship of segments one to the others. Both symetry and asymetry are most important in sporting gymnastics.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

FILE DE ISTORIE

LETOPISEŢ OLIMPIC

Prof. MIHAI BÂRĂ

Mulţi cititori de astăzi ar putea fi tentaţi să creadă că reportajul sportiv, cronica sportivă constituie o specialitate gazetărească a ultimelor decenii, creată de explozia sportului în secolul XX, denumit în acelaşi timp — şi pe drept cuvînt — secolul vitezei, ori secolul sportului. În realitate însă, nu tot din ce se spune în clipa de faţă e nou. Orice faptă demnă de istoria omenirii, de la goana vînătorilor primitivi pînă la zborurile cosmice, de la solul lui Miltiade la exploratorii polari, de la corăbierii îndrăzneţi ai Nordului la temerarii care fac ocolul pămîntului, de la jocurile şi exerciţiile de pe teren pînă la faptele de glorie ale lui Ulysse sau Achile, toate sînt — într-un fel sau altul — legate de o performanţă fizică sportivă, de efortul omului de a se depăşi pe sine sau pe alţii, de a obţine un record, de a atinge un pisc. Şi toate aceste fapte au fost comentate oral sau în scris de contemporani, ucenicind — fără să ştie — pe ogorul reportajului sportiv. Viaţa activă, fizică, a constituit punctul de plecare al cronicii sportive, al celei istorice şi chiar al literaturii.

Nu vrem să coborîm prea mult în trecut spre a cita exemple. Importantă în crearea „psihozei sportive" a secolului XX este proporţia de merit care revine efectelor spectaculare ale întrecerii sportive, pe lîngă diseminarea metodică a educaţiei fizice. De o mare importanţă — prin dezvoltarea sa ulterioară — a fost memorabila hotărîre a congresului din 1894 de la Paris, care a votat renaşterea Jocurilor Olimpice moderne, element de o covîrşitoare importanţă în lupta pentru generaţii sănătoase. Mişcarea sportivă renăscută de ideea olimpică a dat valoare de circulaţie culturii fizice din secolul nostru.

Presa românească braşoveană a acelor timpuri nu stătea cu mîinile încrucişate. Condeie sclipitoare ale vremii, în măsura în care timpul şi evenimentele le furnizau prilejul, prezentau cititorilor începuturile aventurii olimpice renăscute.

De pildă, **„Gazeta Transilvaniei"**, sub redacţia dr. Aurel Mureşanu, publică în numerele sale din 14 (26) aprilie şi 21 (28) aprilie 1896 festivităţile olimpice de la Atena începute în 6 aprilie ale aceluiaşi an. Reportajele — deşi nesemnate — aparţin (probabil) redactorului responsabil al gazetei din acele vremi, Gregoriu Maior, care luase parte la prima ediţie modernă a J. O. Iată cum este descrisă festivitatea de deschidere : **„Sosi în fine ceasul aşteptat. Deschiderea J.O. se făcu la orele 3 după amiedi în nou construitul stadion panateneic. Din vremurile clasice, Atena nu a mai serbat o solemnitate mai strălucită şi mai măreaţă, din dilele cele mari ale Olympiei, poporul nu a mai luat o parte aşa de vină la vr'un eveniment. Toată populaţia**

Atenei și a Pireului, toți străinii din provincie, de pe insule și țări streine — numai aceștia socotiți la 20 000 erau în picioare.

La orele 2 și jum. se îngădui intrarea. Priveliștea ce se oferi era de o măreție covîrșitoare. Cuvintele nu pot traduce aceste simțăminte, se pot dice numai : e albul, superbul Stadion panateneic în toată strălucirea sa — un imens cazan de piatră, lărgindu-se în partea superioară, zidit în amfiteatrul natural al bătrînului Ardettos. La dreapta intrării se afla statuia de marmoră a lui Averroff arătîndu-și opera cu gesturi invitatoare : Cum Herodes Attins, greco-romanul a reclădit ruinatul stadion al lui Lycurg, așa Averroff din Alexandria a reclădit același Stadion, dăruind un milion de drachme".

„Mișcarea interioară a acestei mulțimi nu poate fi descrisă — și erau mai mult de 80 000 de oameni, — numai în Stadion încap 70 000 de spectatori și era aproape plin ; numai marginile estreme dinspre intrări au rămas neocupate. În schimb, se grămădiseră pe vârfurile colinelor dimprejur mase compacte, negre de oameni — toți acei care n'au putut plăti prețul intrării de două drachme".

În sfîrșit, au început probele sportive, descrise după cum se vede în continuare :

„Răsună fanfare : încep jocurile. Apar alergătorii, șapte la număr, pentru întâia cursă de 100 m. Aceștia sunt primii jucători olimpici de cînd a pierit Olympia. Poporul pare a înțelege importanța acestui fapt și erupe în aclamațiuni. În cursa aceasta învinge americanul Lane, al doilea, ungurul Szokoly. În a doua cursă, tot de 100 m., învinge iar un american, al doilea un grec, al treilea german. Urmează săritura triplă (n.a. triplusalt) : întâiul a iarăși un american, care a sărit 13 m, 71 cm, pe cînd francezul a sărit 12 m, 70cm, iar grecul 12 m, 60 cm. Vine alergarea de 800 m, de două ori în jurul arenei : în prima serie câștigă din nou un american, urmat de aproape de ungurul Dani. În seria a doua învinge primul un francez, al doilea un grec".

„Etă cum s'a petrecut în a doua di : Înainte de amiedi avu loc concurența de urcare de frânghie : au învins grecii Andricopoulos și Xenakis. După amiedi, alergarea pe jos de la Marathon la Atena (40 km)".

Emoția încercată de publicul olimpic ne reamintește de furtunile mai recente ale tribunelor müncheneze sau canadiene. Să ascultăm glasul cronicii :

„Pe cursa aceasta se puseseră speranțele întregei națiuni : victoria trebuia să fiă a urmașilor luptătorilor de la Marathon, dacă nu vroiau să treacă drept rasă de degenerați și nedemnă de străbuni... Emoțiunea a fost deci enormă, de nedescris nu numai la Atena, ci în toată Grecia. Nu mai era vorba de o victorie într-o concurență, ci de o cestiune națională.

Cu mult înainte de amiedi, tot orașul era în picioare. La orele 2 imensul stadion era plin ; toate locurile și locșoarele ocupate. Priveliștea acestui stadion reînviat și plin de viață era și mai grandioasă de cît în diua inaugurării. Trebuie să fi fost aci și pe colinele dimprejur cel puțin 100 000 de oameni, populația Atenei îndoită.

Alergătorii din Marathon plecaseră exact la orele 2. Erau 18 concurenți ... Punctul final era așezat în stadion.

În răstimp se făcu alergarea de 100 m ; câștigă T. E. Burke din Boston. Apoi Clark învinse la săritura în înălțime (1,81 m) în alergarea cu obstacole câștigă americanul T. P. Curtis. Începu acum săritura peste bețe (n.a. : garduri), **la care luau parte americani și greci.**

Se apropie ora 5. În fiece moment putea să sosească învingătorul de la Marathon. Jocurile fură întrerupte, căci spectatorii nu-și mai putură stăpîni iritația. O așa de mare emoțiune la un popor întreg, o așa sdruncinare bolnăvicioasă a organismului național, din pricina unei idei abstracte, a unui ideal depărtat, nu s-a mai văzut din vremurile antice la nici un popor modern. Zeul Pan apăruse de-odată în stadion. Se vedea frică, panică, frica eșecului. Veștile cele mai diferite apărură și se propagară cu iuțeala și efectul unui fulger : că francesul Lermusiaux ar fi în fruntea tuturor ; că cel mai bun alergător grec ar fi al doilea ; că ar fi căduț...

Vibrațiunile unui uragan agitară valurile de oameni. Se audi un bubuit de tun ; aproape să nu se audă, așa de mare era sgomotul care se ridica din stadion în aer. SOSIA ! Toți se ridicară tremurînd și priviră în spre intrare.

Sosia ! Sosia ! Era costumul alb albastru al alergătorilor greci. Dar se scia aceasta fără a vede cu proprii ochi ; se scia din bătăile inimei din acel corp imens al mulțimei : a triunfat un grec ! Și sub țipătul care izbucni din 100 000 de gâtlejuri se cutremura pămîntul, se cutremurară munții dimprejur. Se dezlănțuise uraganul entuziasmului ; fiecare simția în sine măreția triumfului".

Și iată acum răsplata învingătorului, răsplată pentru care și în zilele noastre condiția amatorismului n-ar fi contestată și nu s-ar interzice participarea la J. O. :

„Pe o tablă se însemna recordul : 40 de km. în 2 ore, 55 de minute și 20 de secunde. Pe catart se arbora stindardul grecesc. Și aclamațiunile din stadion continuară și după ce plecă învingătorul. Porumbițe albe, purtînd ramuri de măslin și steaguri, fură slobodite. Mai mult nu se putea jubila.

Își poate oricine imagina impresia ce a produs această victorie mult așteptată cînd va afla că pe lîngă numeroasele daruri în bani ce s-au dat învingătorului, un laptagiu a luat obligațiunea de a-i da toată viața gratis lapte, un cafegiu i-a oferit cafea fără plată, un bărbier îl va rade gratis toată viața, un birtaș îi dă dejunul și prîndul și un dantist vrea să-i scoată gratis ori câți dinți...

Învingătorul se numește Spiridon Luis ; e de 24 de ani și născut la Amarusion, în Attica".

Iată, așadar că în Brașovul secolului XIX părinții și bunicii noștri, chiar dacă nu făceau sport în mod sistematic, cum se înțelege în conceptul modern de sport, de cronică sportivă tot aveau parte. Și chiar dacă aceasta nu se caracteriza printr-un limbaj propriu, specializat, era oricum colorată, emoționantă și fermecătoare. Prin ani, răzbat pînă la noi, din lectura cîtorva file, aromele încărcate de candoare ale sfîrșitului de veac. Cronica sportivă, reportajul își redescoperă cu plăcere tradițiile și înaintașii.

Fișier bibliografic

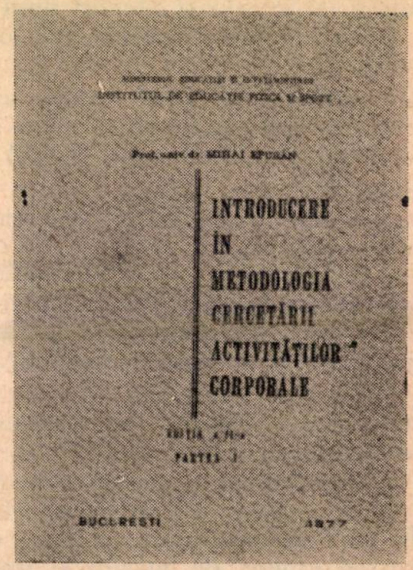
Partea I a lucrării : *„Introducere în metodologia cercetării activităților corporale“* a apărut în cea de a II-a ediție, revizuită. Deosebit de utilă în special pentru tinerii înscriși pe drumul lung și anevoios al cercetării științifice, dar la fel de valoroasă și pentru cercetătorii în domeniul educației fizice și sportului, trecuți de etapele inițierii, lucrarea cunoscutului specialist prof. univ. dr. *Mihai Epuran* constituie un remarcabil îndrumar metodologic, un adevărat manual, pentru modul în care trebuie concepută și realizată cercetarea științifică, în general, cu accente deosebite pentru cea în domeniul educației fizice și sportului.

Este semnificativă opinia autorului în definirea și explicarea sensurilor și importanței cercetării științifice în domeniul la care se referă : *„Cercetarea științifică din domeniul activităților corporale — joc, educație fizică, sport de masă și de performanță, recreație — răspunde astăzi unei nevoi legice de dezvoltare armonioasă și multilaterală a omului de sporire a capacității lui de lucru ca și de înzestrarea cu posibilitățile utilizării acestor activități ca mijloace ale autodezvoltării personalității sale fizice și morale“*.

În primele pagini este făcut un scurt dar cuprinzător istoric al drumului parcurs de cercetarea științifică de-a lungul timpului, în concordanță și servind diferitele etape ale dezvoltării societății.

Lucrarea este structurată în trei capitole și anume : *„Cercetarea științifică și importanța ei în dezvoltarea societății“*, *„Știința și caracteristicile ei“* și *„Știința activităților corporale“*.

Fiecare dintre aceste capitole este subdivizat în funcție de problemele de ordin metodologic ridicate de tema centrală.



Pentru a veni în sprijinul cercetătorilor, profesorilor de educație fizică, antrenorilor, tuturor celor cărora li se adresează, fiecare capitol al lucrării este însoțit de liste bibliografice bogate cuprinzînd lucrările consultate de autor sau ale celor recomandate pentru modul în care tratează, în extenso, unul sau mai multe dintre aspectele abordate.

Specialiștilor în educație fizică și sport le recomandăm procurarea de urgență a acestei valoroase lucrări de la biblioteca de specialitate a Institutului de educație fizică și sport, lucrare care, prin bogatul conținut, nu trebuie să lipsească din documentarea proprie a fiecărui specialist în domeniul educației fizice și sportului.

Mihail VESA

INHALT

* * *: Die politische Erziehung der Sportler — eine Grundaufgabe aller in der Sportbewegung Tätigen 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

ELENA FIREA: Die Ausbildung des unabhängigen Arbeitsvermögens der Schüler — das wesentliche Ziel der Schulkörpererziehung (II) 3

A DEMETER: Die Problematik der Biologie des modernen Sporttrainings 10

V. DUMITRESCU: Die statistisch-mathematische Rechnenmethode zur Prognose der sportlichen Leistung für die Olympischen Spielen 1980 20

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

VICTORIA GHIŞOIU: Ubungen mit elastischen Bändern . . 27

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

CR. TIBĂRĂ: Die Leistungssteigerung — ein objektives Erfordernis des der männlichen Olympia-Handballmannschaft erteilen psychologischen Beistands 30

V. MAZILU, ALEXANDRA FOCŞENEANU: Auswahl und Vorbereitung der rumänischen Junioren fôr den Kurzstreckenlauf 36

D. GĂRLEANU: Einige Aspekte der Auswahl bei der Vorbereitung und Teilnahme an den Wettkämpfen in den Wurfsdisziplinen (III) 41

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

AL. TATU: Ausübungsformen des Tourismus in Kinderund Schülerlagern am Meer 48

SPORTMEDIZIN

DORA GAVRILESCU: Die Beziehung zwischer der neuromuskulären Reizberkeit, der Ausdauer und der physischen Anstrengund im Wöchentlichen Trainingszyklus beim Schnellauf . . . 53

MEINUNGEN — BERATUNGEN

D. MANOILEANU: Das Passen, ein Grundelement in der Angriffstaktik des Rugby (III) . . 59

V. VOINEA: Asymmetrie — eine moderne Bedingung der Komposition und des Ausdrucks bei sportlichen Leibesübungen . . 64

GESCHICHTLICHES

M. BĂRĂ: Olympia — Chronik . 69

ERSCHIENENE BEITRÄGE

СОДЕРЖАНИЕ

***: Политическое воспитание спортсменов — основная задача всего актива спортивного движения 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

ЕЛЕНА ФИРЯ: Формирование у учащихся самостоятельной работоспособности — главная цель школьного физического воспитания (II) 3

А. ДЕМЕТЕР: Проблематика биологии современной спортивной тренировки 10

В. ДУМИТРЕСКУ: Статистический математический метод вычисления прогнозы спортивного достижения к Олимпийским играм 1980 года 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ВИКТОРИЯ ГИШОЮ: Упражнения эластичными лентами (III) . . . 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

КР. ТИБАРА: Рост достижения — объективное требование к психологическому обеспечению мужской сборной олимпийской команды 30

В. МАЗИЛУ, АЛЕКСАНДРА ФОКШЕНЯНУ: Отбор и подготовка румынских юношей в беге на короткие дистанции 36

Д. ГЫРЛЯНУ: Некоторые аспекты отбора и участия в соревнованиях по метаниям (III) 41

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

АЛ. ТАТУ: Формы занятия туризмом в лагерях на море для детей и школьников 48

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ДОРА ГАВРИЛЕСКУ: Соотношение невромускульной возбуждаемостью, упорством и мускулным усилием в недельном цикле тренировки по скоростному бегу 53

Д. МАНОИЛЯНУ: Передача — основной элемент нападающих комбинаций в регби (III) 59

В. ВОЙНЯ: Асиметричность — современное требование композиции и выражения по спортивной гимнастике 64

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

М. БЫРЭ: Олимпийский летописец 69

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

I. P. Informația c. 7334

2 364

Lei 4

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

8 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, NR. 8, AUGUST, 1977

CUPRINS

*** : 23 August — sărbătoarea națională a poporului român . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GEORGETA CHIRIȚĂ : Dezvoltarea gîndirii creatoare a elevilor în lecția de educație fizică . 3

ELENA MARINESCU : Influența educației fizice asupra memoriei elevilor 10

FR. PRINZ, M. SCHIMTZ, M. DELEANU, DOINA MARCUS, IUDITHA KOHN : Contribuții la metodologia dezvoltării rezistenței în lecția de educație fizică 17

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. NATU Rezistența relativă în probele masculine de semifond și fond 22

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, ȘT. RADU : Inițiere în gimnastică. Paralele (III) 25

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

G. BEKEȘ, A. DRĂGAN, T. LOVIN, VIOLETA CĂRUNTU : Considerații asupra indicelui de proporționalitate la studenții secției de educație fizică de la „Universitatea" Galați . 28

V. MAZILU : Comparație între capacitatea fizică generală a unor copii cu o pregătire obișnuită și cea a elevilor școlilor noastre sportive 32

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

AL. TATU : Considerații privind călirea organismului copiilor în taberele de la mare . . . 37

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. DEMETER, A. DUMITRESCU, MARILENA IOTA, C. BOTA, GEORGETA BRĂGĂREA : Studiul comparativ al unor parametri fiziologici la elevii din clasele I—III, cu program normal și program special de atletism 47

OPINII — CONSULTAȚII

GH. MITRA : Orientarea pregătirii sportive timpurii . . . 55

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU, R. SOTIRIU : Din istoricul natației românești — secolul al XIX-lea . . 62

PORTRET

A. VASILIU : Carmen Bunaciu . 65

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, CONSTANTIN MACOVEI (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, ION DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Costul unui abonament pe un an, lei 48. Redacția : Str. Vasile Conta, 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11.91.13 Cititorii din străinătate se pot abona adresîndu-se la „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex : 011226

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

ELENA DOBINCĂ : Simpozionul „Femeia și sportul", o reușită manifestare organizată sub semnul „Daciadei" 69

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

23 AUGUST — SĂRBĂTOAREA NAȚIONALĂ A POPORULUI ROMÂN

Victoria insurecției naționale armate antifasciste și antiimperialiste de la 23 August 1944 a marcat un moment epocal în istoria patriei noastre, a avut un rol excepțional pentru destinele poporului, pentru independența și suveranitatea patriei. Început al revoluției populare, antiimperialiste în România, insurecția națională armată antifascistă și antiimperialistă din august 1944, organizată și condusă de Partidul Comunist Român, a inaugurat o etapă nouă, calitativ superioară, în dezvoltarea țării noastre. La 23 August 1944, Partidul Comunist Român a ieșit cu un puternic prestigiu din îndelungata ilegalitate de 20 de ani și, pentru prima dată în istoria sa, a început să participe la guvernarea țării ; masele populare au cucerit largi drepturi și libertăți politice.

Întreaga evoluție a societății noastre socialiste în cele peste trei decenii care s-au scurs de la insurecția națională armată antifascistă și antiimperialistă de la 23 August 1944 relevă, cu forța expresivă a faptelor, marile merite pe care le-a cîștigat în fața istoriei și poporului partidul comuniștilor, capacitatea lui de a conduce lupta poporului român pentru realizarea aspirațiilor sale de libertate și dreptate, pentru profunde înnoiri sociale.

Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, împreună cu Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990, elaborate din inițiativa și cu participarea directă a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *prefigurează viitorul strălucit al patriei noastre, înarmează partidul și poporul cu un program clar de acțiune în vederea făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintării României spre comunism.*

Pe temelia dezvoltării materiale a noii societăți, a creșterii venitului național, a sporit neîncetat nivelul de trai al oamenilor muncii din țara noastră. Succese de seamă s-au obținut în toate domeniile de activitate, în dezvoltarea științei, artei, culturii.

România socialistă se bucură astăzi, în întreaga lume, de un frumos și binemeritat prestigiu. Datorită principiilor politicii interne și externe a partidului, raduse cu consecvență în viață, țara noastră este admirată și stimată pentru modul activ, permanent în care militează pentru amplificarea și întărirea relațiilor de colaborare cu toate țările

Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, pag. 1

socialiste, cu țările în curs de dezvoltare, cu celelalte state, indiferent de orînduirea lor socială, pe baza respectului suveranității și independenței, a avantajului reciproc, a neamestecului în treburile interne ale altor state. România este o prezență activă în lupta pentru pace, pentru instaurarea unei noi ordini economice și politice mondiale.

În bilanțul rodnic al celor peste trei decenii care au trecut de la eliberarea țării figurează, la loc de cinste, și realizările dobîndite în dezvoltarea educației fizice și sportului din țara noastră.

Actuala structură organizatorică a activității de educație fizică și sport reprezintă o îmbinare strălucită a activității depuse de organele investite de partid cu atribuții în acest domeniu, împreună cu activitatea obștească a maselor celor mai largi de oameni ai muncii.

Indicațiile prețioase date de conducerea superioară de partid și de stat, personal de tovarășul Nicolae Ceaușescu, *secretarul general al partidului, președintele țării, pentru dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului în țara noastră și-au găsit materializarea în rezultatele obținute de sportivii români în arena mondială, au făcut ca la Jocurile Olimpice de la Montreal reprezentanții tineretului sportiv din patria noastră să realizeze cea mai rodnică participare românească din istoria olimpiadelor, expresie elocventă a condițiilor tot mai bune asigurate de către partidul și statul nostru, a patriotismului fierbinte în care sînt educați sportivii noștri.*

Programul de dezvoltare a mișcării sportive pînă în anul 1980 și în continuare, *aprobat de* Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., *reprezintă un far călăuzitor pentru traducerea în viață a politicii partidului în domeniul educației fizice și sportului, pentru reprezentarea cu cinste și demnitate a culorilor patriei în marile confruntări sportive internaționale, el stabilește în același timp metodologia realizării sarcinilor fundamentale ce revin mișcării sportive din Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, în care se spune:* „Cultura fizică și sportul vor face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și păstrarea sănătății poporului".

Aniversarea eliberării patriei noastre de sub dominația fascistă este întîmpinată de mișcarea sportivă din România sub puternicul avînt generat de marea competiție sportivă națională „Daciada", amplă manifestare organizată din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și trismului, al cărei Regulament de organizare și desfășurare a fost probat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. în ședința din 8 august a.c.*

„DACIADA" pune în fața tuturor factorilor de răspundere în domeniul sportului — așa cum s-a subliniat în ședința Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. — sarcini deosebit de importante. Dezvoltînd pe un plan superior tradițiile valoroase ale sportului românesc, Daciada „va contribui la ridicarea nivelului general al activității sportive de masă și de performanță, va determina creșterea aportului social al educației fizice și sportului la formarea unui om nou, a unui tineret sănătos, la dezvoltarea multilaterală a personalității umane".

Educația fizică și sportul în învățămînt

DEZVOLTAREA GÎNDIRII CREATOARE A ELEVILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. GEORGETA CHIRIȚĂ
Doctor în pedagogie — I.E.F.S.

Caracterul formativ al procesului de învățămînt constă în dezvoltarea capacității elevului de a învăța și de a utiliza în mod eficient ceea ce a însușit. Elevul trebuie să învețe, dar și să învețe cum să învețe.

În acest scop este necesar să fie dezvoltate procesele psihice cognitive, să fie formate priceperi și deprinderi de muncă intelectuală, să fie însușite tehnici de cunoaștere, să fie dezvoltat spiritul de observație și de investigație, ca și capacitatea de a selecționa, aplica și folosi cunoștințele în condiții diferite.

Preocupările pedagogice se deplasează, astăzi, de la analiza tehnicilor predării tot mai mult spre studiul proceselor învățării. Activitatea de predare este privită în relație nemijlocită cu cea de învățare, dialectica acțiunilor profesorului și reacțiilor elevilor devine problemă centrală.

Valoarea predării depinde de efectele sale, adică de reacțiile pe care le declanșează și de inițiativele pe care le provoacă.

În epoca noastră, activitatea intelectuală nu se poate limita la recepționarea cunoștințelor. Aceasta constituie numai prima treaptă a proceselor mintale. Trebuie să se facă apel la activități intelectuale superioare, elevii fiind puși în situația să reflecteze, să gîndească, să analizeze și să sintetizeze, să descompună și să recompună, să aprecieze, să construiască un răspuns, să caute și să găsească soluții, să se orienteze în cele mai variate situații de viață și de muncă.

Randamentul creierului nu trebuie evaluat în funcție de volumul de date pe care le-a înmagazinat, ci după capacitatea sa de a le selecționa și de a le folosi prompt. Astăzi, „în loc de magazie, mintea a devenit dispecer“ [1].

Studiile contemporane de psihologie și de pedagogie formulează noi atribute ale gîndirii. În ultimul timp, se vorbește tot mai mult de

[1] Maliță Mircea : Aurul cenușiu, vol. I, Cluj, Ed. Dacia, 1971, p. 24.

o gîndire globală, care confirmă postulatul dialectic al interacțiunii universale, privind fenomenele realității în interdependență și care are putere să sistematizeze și să stabilească asociații. Gîndirea modernă trebuie să fie practică, orientată spre acțiune, operativă și rațională, cu alte cuvinte să nu înmagazineze date, ci să opereze cu ele. De asemenea, trebuie să fie prospectivă, să ofere certitudini în ceea ce privește rezolvarea problemelor, să exprime obiective și să elaboreze strategii în vederea realizării scopului „Soluția optimală reprezintă alegerea, dintr-o mulțime de soluții posibile, a aceleia care asigură cel mai bun rezultat cu minimum de resurse de energie, de timp și cu minimum de inconveniente" [1]).

Dezvoltarea gîndirii elevilor are la bază obișnuirea lor cu observarea și desprinderea aspectelor semnificative ale obiectelor și fenomenelor pe care le studiază. Capacitatea de investigare, ca și priceperea de a valorifica sau restructura cunoștințele și datele experienței proprii în funcție de situații noi, schimbate, se dezvoltă în strînsă legătură cu spiritul de independență și cu inițiativa.

Concomitent cu consolidarea gîndirii logice, cu accent deosebit pe cultivarea capacității de a reflecta just, profund, multilateral realitatea și de a sesiza esențialul, pe cultivarea spiritului analitic și a puterii de sinteză, a priceperii de ordonare și ierarhizare a cunoștințelor în sisteme logice cuprinzătoare, trebuie dezvoltate spiritul critic, discernămîntul, capacitatea de interpretare și apreciere personală a valorilor, obișnuința de a selecta valori pe baza unor criterii juste, de a demonstra argumentat un adevăr.

Nivelul superior al gîndirii spre realizarea căruia trebuie să tindem prin intermediul tuturor obiectelor de învățămînt, deci și prin educația fizică, este creativitatea.

Creativitatea reprezintă un proces prin care se obține un anumit produs, caracterizat de originalitate sau noutate și de valoare sau utilitate pentru societate [2]), este capacitatea de a compune și recompune din date vechi (cunoscute) sisteme și structuri cu funcționalități noi.

Gîndirea creatoare distruge sterotipiile, fiind, în esență, o gîndire divergentă, orientată spre o diversitate de soluții, care trebuie descoperite prin variația direcționării gîndirii, plecînd de la o informație dată. Ea se caracterizează prin independență, inconstanță, spirit inventiv, fantezie.

Principala componentă a gîndirii creatoare este flexibilitatea, manifestată prin capacitatea de restructurare ușoară și rapidă a vechilor legături temporare ale vechilor asociații, în conformitate cu cerințele situațiilor noi, schimbarea fără dificultăți a punctului de vedere, a direcției gîndirii, a modului de abordare a unei probleme în funcție de cerințe, ușurința, rapiditatea și eficiența în dobîndirea și aplicarea cunoștințelor, realizarea transferului.

Opusul flexibilității sînt inerția și rigiditatea gîndirii.

Flexibilitatea gîndirii se dezvoltă în procesul de asimilare a cunoștințelor. Este necesar însă ca îmbogățirea cunoștințelor să nu în-

[1] Op. cit. pg. 43.
[2] Vezi Roșca Al.: Creativitatea, Ed. enciclopedică, București, 1972.

semne numai însumare, ci însuşirea structurilor exterioare, sistematizarea lor şi înţelegerea relaţiilor dintre ele. Aceasta favorizează mobilitatea acţiunilor şi operaţiunilor mintale, realizarea de combinaţii multiple şi variate.

În gîndirea creatoare acţionează şi originalitatea, care presupune caracter neuzual al răspunsurilor, găsirea noului, ca şi fluiditatea care exprimă bogăţia şi uşurinţa actualizării asociaţiilor şi înlănţuirea uşoară a ideilor, capacitatea de a ajunge în mod mijlocit la cunoştinţe care să reflecte cît mai corect particularităţile obiectelor şi fenomenelor, trecerea de la o stare la alta.

Creativitatea gîndirii constă deci în găsirea de soluţii, idei, probleme, metode noi, la care se ajunge pe cale independentă.

Exigenţele contemporane impun organizarea şi desfăşurarea procesului de învăţămînt, în aşa fel încît să dezvolte creativitatea elevilor, punîndu-i în situaţia să dobîndească cunoştinţe în mod independent, să caute soluţii originale, să interpreteze şi să aplice într-un mod nou cunoştinţele însuşite, să gîndească independent, să privească o problemă din diferite unghiuri, să schimbe punctul de vedere atunci cînd constată că direcţia urmată este ineficientă.

În lecţia de educaţie fizică, dezvoltarea gîndirii creatoare este necesară, deoarece actele motrice sînt efectuate în mod conştient, cu scopul de a fi folosite nu numai în momentul în care sînt învăţate, ci şi în perspectivă, întotdeauna, în orice condiţii, răspunzînd diverselor solicitări, mereu schimbătoare impuse de procesul muncii şi de viaţă.

Valorificarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor motrice nu constă în utilizarea lor spontană şi mecanică, ci în aplicarea creatoare cu scopul adaptării şi readaptării în cadrul procesului de învăţămînt şi în afara lui, după absolvirea şcolii, în producţie, pentru recreaţie, în timpul liber etc.

Procesul pedagogic de predare şi învăţare a activităţilor corporale trebuie să solicite şi să dezvolte permanent gîndirea creatoare a elevilor, astfel încît să le asigure capacitatea intelectuală de a opera cu materialul însuşit, de a selecţiona ceea ce se potriveşte mai bine în situaţia dată.

Flexibilitatea gîndirii presupune separarea esenţialului de neesenţial şi este condiţionată de capacitatea aplicării generalizărilor pe baza unor procese de analiză şi sinteză. Are ca fundament derivarea şi transferul cunoştinţelor.

Creativitatea motrică reprezintă capacitatea de a descoperi structuri motrice noi, de a improviza şi de a combina. Se exprimă prin originalitate şi independenţă în execuţie, prin spirit inventiv, operativitate şi promptitudine.

La un nivel mai ridicat, flexibilitatea gîndirii se manifestă prin :

— capacitatea de a desprinde esenţa mişcării pe baza elementelor de conţinut ;

— construirea unor complexe de exerciţii fizice prin combinarea unor acte motrice ;

— derivarea însuşirilor mişcării din însuşirile părţilor sale componente ;

— sesizarea relațiilor dintre proprietățile actului motric și cele ale părților componente.

În acest scop, este necesar să se procedeze în felul următor :

— parcurgerea procesului de generalizare prin separarea esențialului de neesențial ;

— folosirea definițiilor și regulilor ca instrumente de analiză și de sinteză a particularului ;

— controlul utilizării de către elev, prin aplicare, a definițiilor, legilor, regulilor ;

— analiza greșelilor în aplicarea noțiunilor, legilor, regulilor ;

— însușirea de către elevi a sistemelor de generalizări.

În experimentele organizate în decursul anilor, am folosit pentru dezvoltarea gîndirii creatoare a elevilor metode și procedee care au permis nu numai recepționarea și stocarea informației, ci și prelucrarea și reactualizarea acesteia în forme noi și în condiții diferite. Le-au fost date elevilor spre rezolvare sarcini cu caracter de situații-problemă.

Prin problematizare, le-am cerut elevilor să rezolve sarcini teoretice sau practice pentru care nu se pot folosi direct de cunoștințele pe care le posedă, fie pentru că sarcina dată necesită cunoștințe sau procedee suplimentare de rezolvare pe care trebuie să le caute elevii singuri, fie pentru că sarcina dată creează raporturi aparent conflictuale cu cunoștințele elevului, în momentul respectiv.

Caracterul formativ al lecției nu a rezultat numai din repetarea și perfecționarea elementelor prevăzute în programa școlară, în probe și norme de control, ci mai ales din dezvoltarea capacității elevilor de a aplica în practică, în condiții variate, cunoștințele și de a găsi soluții rapide, eficiente și adecvate de rezolvare a unor situații. Li s-a cerut elevilor să folosească în contexte noi ceea ce au învățat, să reactualizeze în forme noi, să aleagă ceea ce se potrivește mai bine momentului și sarcinii respective.

Pentru a crea situații problematice, au fost folosite complexe de exerciții fizice, trasee aplicative, ștafete combinate, întreceri, jocuri dinamice și jocuri sportive.

Transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor le-a permis elevilor să selecționeze, să adapteze și să transforme, să adauge sau să omită, să combine și să restructureze.

Dintre modalitățile folosite cu scopul de a dezvolta gîndirea creatoare a elevilor prin intermediul problematizării, s-au dovedit eficiente următoarele :

a) **Rezolvarea de sarcini noi pe baza sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi dobîndite anterior, prin prelucrare și reactualizare creatoare.**

Această modalitate necesită din partea elevilor efortul de a reorganiza cunoștințele și deprinderile motrice însușite anterior, de a stabili corelații și analogii, de a realiza unele deducții etc.

Creativitatea elevilor a fost solicitată în alcătuirea unor trasee aplicative, structurînd într-un context nou elementele de conținut însușite anterior și stabilind modul de desfășurare a acțiunilor motrice,

adică ordinea și succesiunea, procedeele de execuție, condițiile și regulile.

Elevii au compus și executat, de exemplu :

— exerciții de gimnastică acrobatică în care au inclus elementele învățate într-o anumită perioadă ;

— jocuri dinamice derivate din cele pe care le-au învățat, introducînd unele modificări pe baza indicațiilor date de profesor cu privire la scopul urmărit (au adăugat reguli noi, au renunțat la unele reguli cunoscute, au găsit procedee de desfășurare a jocului, formații, criterii de apreciere a rezultatelor etc.) ;

— exerciții asemănătoare celor învățate pentru dezvoltarea unor calități motrice, de exemplu pentru dezvoltarea mobilității și elasticității, pentru forță sau rezistență etc. ;

— procedee tehnice și tactice noi în jocurile sportive, pe baza fondului aperceptiv.

În toate cazurile, elevii au manifestat inițiativă și originalitate în alegerea, îmbinarea și ordonarea actelor motrice.

b) **Rezolvarea de situații prin alegerea uneia din mai multe căi posibile.**

Alegerea presupune cunoaștere, înțelegere, putere de discernămînt, spirit critic și de orientare. Elevii compară diferite moduri de abordare a problemei, analizează critic, aleg procedeul și-l verifică în execuție, dobîndind încredere în forțele proprii și satisfacții.

Li s-a cerut elevilor să aleagă conținutul (elementele de executat), procedeul de execuție (tehnic sau tactic), calea de rezolvare cea mai potrivită în diferite situații, modul de deplasare, locul și momentul de execuție etc.

Elevii au utilizat cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice în condiții noi și atunci cînd au efectuat, în mod independent, unele exerciții de dezvoltare fizică generală sau de pregătire a organismului în funcție de tema lecției, sau în lecțiile sinteză, cînd li s-a cerut să execute prin selecționare ceea ce au învățat într-o anumită etapă. Ei au rezolvat, așa cum au considerat că este mai bine, unele situații în cadrul jocurilor dinamice, al jocurilor sportive, traseelor aplicative, ștafetelor, concursurilor.

c) **Rezolvarea unor sarcini de cunoaștere rezultate dintr-un dezacord sau conflict între informația și sistemul de referințe dobîndite de elev și ceea ce i se cere să rezolve.**

Elevii emit ipoteze și le verifică, analizează, sesizează asemănările și deosebirile, descoperă noi procedee tehnice sau scheme tactice. Ei pot modifica unele procedee de execuție, sau le pot îmbina într-un mod nou, ajungînd la variante originale.

De exemplu, elevii au fost puși în dificultate cînd, în anumite situații, procedeele de execuție pe care le cunoșteau nu le erau de folos ca să rezolve sarcina dată, de aceea, trebuia să descopere ei o variantă nouă de execuție.

Uneori, conflictul a rezultat nu numai din nepotrivirea cu sarcina dată a unor elemente însușite, dar și din faptul că elevii au cîteodată o experiență motrică ce contravine fundamentelor științifice și provoacă unele interferențe.

Un asemenea mod de lucru îi determină pe elevi să realizeze o învățare prin descoperire, pe cale inductivă (trecînd de la cunoștințe cu un anumit grad de generalitate la altele noi, cu un grad de generalitate mai mare, de la particular la general) ; pe cale deductivă (pornind de la adevărurile generale spre cele mai puțin generale, spre particular, se formează capacitatea elevilor de a opera cu abstracțiuni, în condiții cît mai variate) ; sau prin analogie (extinzînd asemănările existente în privința unor elemente la asemănarea probabilă în privința altor elemente, elevii formulează ipoteze și le verifică).

Conversația euristică are rolul să-i activizeze pe elevi, familiarizîndu-i cu natura activității pe care urmează să o desfășoare, reactualizînd cunoștințele, sintetizîndu-le, desprinzînd ideile principale.

Pentru ca să formuleze răspunsurile corecte la întrebări, elevii analizează informația de care dispun, cercetează, ordonează, aleg între diferite răspunsuri. Natura și ordinea întrebărilor îi ajută pe elevi să gîndească, să reflecteze, să construiască răspunsuri, să descopere adevăruri.

* * *

Dezvoltarea gîndirii creatoare a elevilor în lecția de educație fizică influențează favorabil desfășurarea acesteia, deoarece :

— se formează priceperi motrice complexe, care oferă elevului posibilitatea de a folosi rațional deprinderile motrice însușite, în funcție de situația concretă în care execută o acțiune ;

— deprinderile motrice nu se formează în mod izolat, ci prin integrare în complexe de exerciții ;

— se dezvoltă capacitatea elevilor de reactualizare creatoare a actelor motrice și de transfer a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice ;

— se pune accent pe activitatea independentă a elevilor care trebuie să dovedească spirit inventiv și inițiativă, fiind capabili să decidă, să propună, să răspundă prompt și eficient la solicitări, să aleagă singuri direcția eforturilor lor, să orînduiască un șir de încercări făcînd alegeri succesive, să critice, să evalueze activitatea lor și a colegilor.

Aceste efecte conferă procesului de învățămînt un accentuat caracter formativ, fiind în directă concordanță cu sarcinile și obiectivele modernizării sale, în etapa actuală.

BIBLIOGRAFIE

1. CONSTANTINESCU STOLERU PAULA : Învățarea creatoare, Revista de pedagogie, nr. 4, 1971.
2. DRĂGUȚ MARIA : Învățarea prin descoperire, mijloc de stimulare a gîndirii elevilor, Revista de pedagogie, nr. 12, 1974.
3. MALIȚA M. : Aurul cenușiu, vol. I, Cluj, Ed. Dacia, 1971.
4. ROȘCA AL. : Creativitate, modele, programare, Studii de psihologie a gîndirii, București, Ed. științifică, 1967.
5. ROȘCA Al. : Creativitate. Ed. enciclopedică română, București, 1972.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Développement de la pensée créatrice des élèves pendant la leçon d'education physique

Le caractère formatif du processus d'enseignement consiste dans le développement de la capacité de l'élève d'apprendre et d'utiliser efficacement ce qu'il a assimilé. L'élève doit apprendre, mais aussi apprendre comment il faut apprendre.

A ce but il est nécessaire de developper les processus psychiques cognitifs, de former des habiletés et des habitudes de travail intelectuel.

Dans notre époque l'activité intellectuelle ne peut pas être limitée uniquement à la réception des connaissances. Ceci constitue seulement le premier échelon des processus mentaux. Il faut faire appel aux activités intellectuelles supérieures, les élèves étant capables de réfléchir, de penser, d'analyser et de synthétiser.

Le rendement du cerveau ne doit pas être évalué en fonction du volume des données qu'il a emmagasiné, mais selon sa capacité de les sélectionner et de les utiliser promptement.

A la base du développement de la pensee des élèves se trouve leur habitude d'observer et de détacher les aspects significatifs des objects et des phénomènes pu'ils étudient.

Simultanément à la consolidation de la pensée logique, avec un accent particulier sur la cultivation de la capacité de réfléchir justement, profondement la multilatéralité de saisir l'essentiel, il faut développer l'esprit critique, le discernement, la capacité d'interprétation et d' appréciation personnelle des valeurs, l'habitude de sélectionner sur la base des critères justes, de démontrer une vérité.

La pensée créatrice détruit les stéreotypes étant en essence une pensée divergente, rientée vers une diversité de solutions qui doivent etre découverts par la variation de l'orientation de la pensée, ayant comme point de départ une information donnée.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Developing Creative Thinking in Pupils During the Physical Education Classes

The formative nature of the educational process involves the development of the capacities of the pupil to learn and use what he has learned in an effective way. The pupil must learn but he should likewise learn how to do it.

It is necessary, accordingly, to develop in the pupil cognitive psychic processes, habits and skills related to intellectual work.

In our epoch there is no limitting intellectual activities to accruing knowledge. This is a first stage only in the development of mental processes. Next one should move on to higher grade intellectual activities, the pupils being placed in situations in which they should think, analyse and synthetize.

Brain activities should not be evaluated in terms of the volume of data stored but according to the capacity of selecting and utilizing them promptly.

The development of the pupils thinking should go hand in hand their thinking out the most significant aspects of the objects and phenomena under study.

Concomitently with consolidating logical thinking, one should stress upon the necessity of reflecting reality in a just way, of seizing the essential out of the multitude of aspects and facets, of resorting to critical considerations, on personally discerning, appreciating and interpreting values, on developing the habit of selecting according to just criteria based on truth.

Creative thinking destroys stereotypes. Essentially it is a divergent way of thinking directed towards a great diversity of solutions, which must be discovered by variedly directing thinking, starting from some given information.

INFLUENŢA EDUCAŢIEI FIZICE ASUPRA MEMORIEI ELEVILOR

Prof. ELENA MARINESCU
Şcoala generală Floreşti — Prahova

Se ştie că exerciţiile fizice au o influenţă favorabilă asupra excitabilităţii şi mobilităţii funcţionale a sistemului nervos, cu toate că mai există şi tendinţa unor nespecialişti care afirmă că lecţia de educaţie fizică oboseşte elevii.

Lecţia de educaţie fizică are influenţă pozitivă asupra sistemului nervos, indiferent de poziţia pe care o ocupă în orarul zilnic.

„Educaţia fizică tinde nu numai spre dezvoltarea armonioasă a tuturor organelor, spre coordonarea funcţiilor musculare şi asigurarea randamentului lor economic, spre îndeplinirea în condiţii optime a tuturor funcţiilor vitale, dar ea acordă un loc important elementului estetic, adică pune preţ pe frumuseţea mişcărilor, pentru a atinge desăvîrşirea corporală.

Acţiunea asupra factorilor intelectuali, morali şi afectivi tinde spre ascuţirea simţurilor, cultivarea memoriei şi judecăţii, a spiritului de hotărîre, a încrederii în sine, spre întărirea voinţei" (M. Tyrs).

Astfel, aplicarea exerciţiilor fizice după cîteva ore de curs — timp în care organismul a acumulat oboseala — reactivează calităţile elevului, îmbunătăţind capacitatea de lucru a elevului, oferindu-i posibilitatea continuării cu succes a activităţii şcolare.

Se ştie că memoria este un proces psihologic care asigură însuşirea cunoştinţelor, priceperilor, deprinderilor şi posibilitatea reactualizării acestora în diferite situaţii în care se află elevul. Memorarea se bazează pe proprietatea sistemului nervos central de a păstra diferite excitaţii primite, de a stabili legături variate între centrii nervoşi corespunzători acestor excitaţii, de a reactualiza (a reproduce), în anumite condiţii, aceste legături.

Educaţia fizică este un fenomen social, cu particularităţile şi legităţile sale, este ansamblul schimbărilor pe care le suferă individul, cauzate de experienţă, ce se concentrează în activitatea motrică *(Rosalind Casidy).*

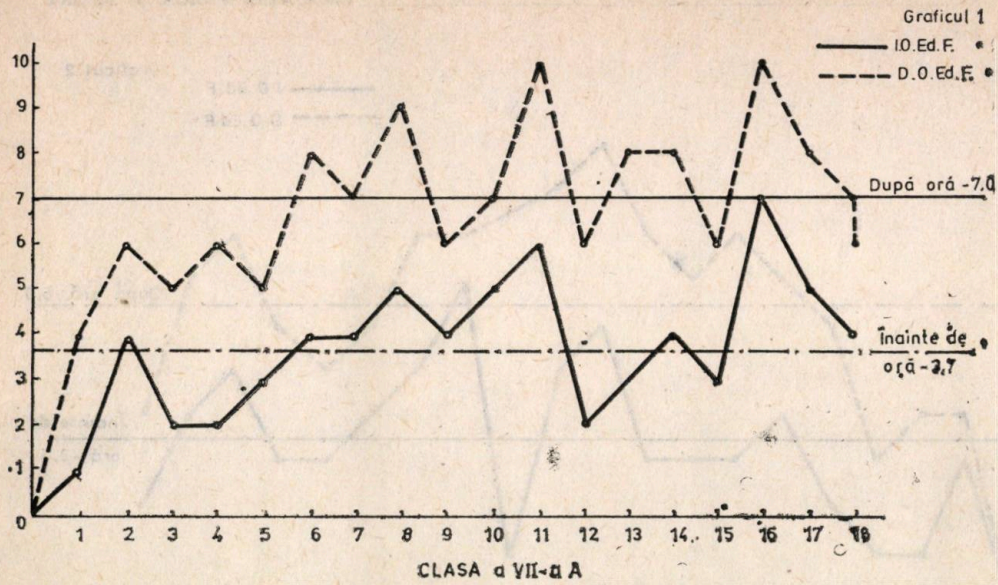
La prima vedere, memoria şi educaţia fizică sînt două fenomene complet diferite între care n-ar putea exista nici o legătură... şi totuşi există.

Lucrarea de faţă îşi propune să cerceteze influenţa educaţiei fizice asupra capacităţii de memorare a elevilor la diferite ore din programul şcolar.

METODICA CERCETĂRII

Cercetările s-au efectuat în anul şcolar 1975—76 pe un număr de 164 de elevi din clasele V—VII ale Şcolii generale Floreşti. S-a testat memoria elevilor după metoda reţinerii numerelor. În acest scop, pe o planşă

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1977, pag. 10



test s-au scris, în ordine diferită, numerele de la unu la zece ; pentru zece secunde, această planșă a fost expusă elevilor, după care li s-a cerut să reproducă cifrele în ordinea în care erau pe planșă. După numerele reproduse și greșelile comise de elevi s-a determinat coeficientul după care s-au stabilit volumul și precizia memoriei.

ANALIZA REZULTATELOR

În graficele 1—6 sînt prezentate rezultatele obținute la proba privind reținerea numerelor stabilite atît înainte de ora de educație fizică, cît și după aceasta, la diferite ore din programul zilei, la clasele V—VII.

Dacă comparăm diferența dintre coeficienții medii care reprezintă seria numerelor reținute I. O. Ed. F. (înainte de ora de educație fizică) și D. O. Ed. F. (după ora de educație fizică) se constată că lecția de educație fizică a contribuit la îmbunătățirea memoriei elevilor. Astfel, se constată că valoarea medie a numerelor reținute I. O. Ed. F. este de 3,7, iar cea a numerelor reținute D. O. Ed. F. este de 7,0. Deci, diferența dintre cele două valori este de 3,3, la clasa a VII-a A (graficul 1).

La clasa a VII-a B (graficul 2), valoarea medie a numerelor reținute I.O. Ed. F. este de 3,5, iar D.O. Ed. F. de 6,3, diferența dintre cele două valori fiind de 2,8.

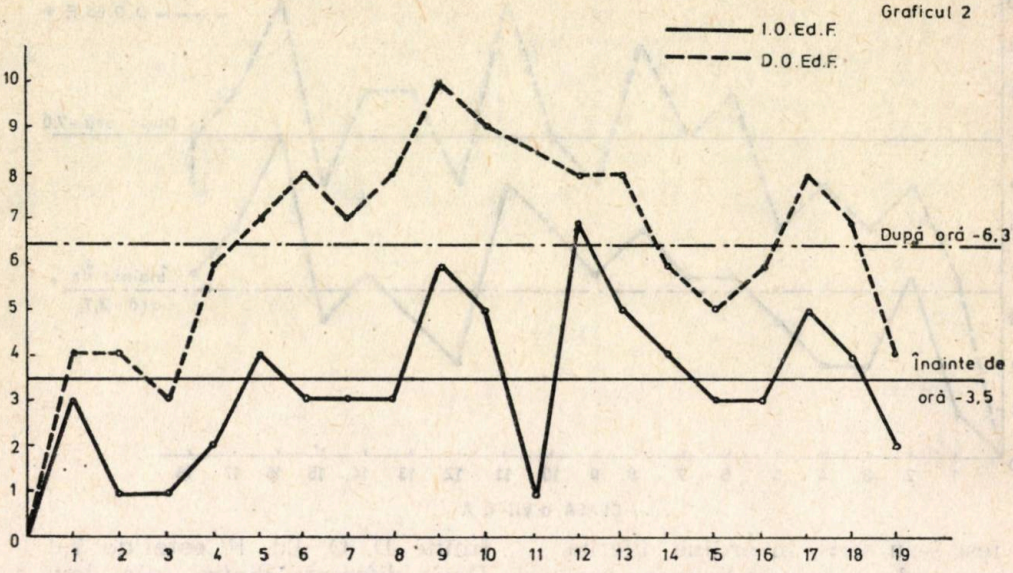
La clasa a VI-a A (graficul 3), valoarea medie a numerelor reținute I.O. Ed. F. este de 3,1, iar D.O. Ed. F. 5,7, diferența dintre cele două valori fiind de 2,6.

La clasa a VI-a B — I.O. Ed. F. — valoarea medie este egală cu 3,1, iar D.O. Ed. F. — 6,7, diferența dintre cele două valori este de 3,6 (graficul 4).

La clasa a V-a A — valoarea medie I.O. Ed. F. este de 3,7, iar D.O. Ed. F. de 6,2 — diferența fiind de 2,5, iar la clasa a V-a B, I.O. Ed. F., valoarea medie este de 2,8, iar D.O. Ed. F. — 5,5, diferența fiind de 2,7 (graficele 5 și 6).

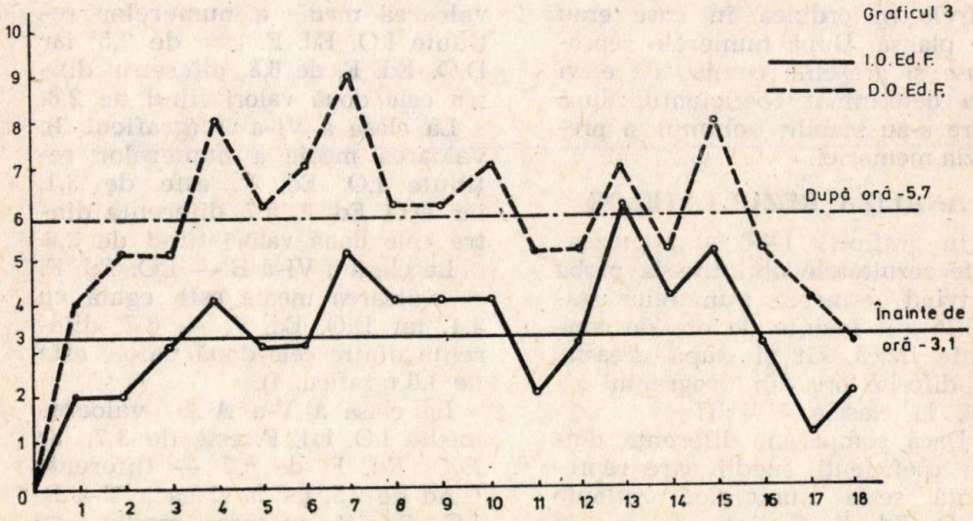
Se remarcă deci îmbunătățiri apreciabile în ceea ce privește reținerea numerelor după orele de educație fizică, indiferent de vîrstă, de gradul de inteligență,

Graficul 2



CLASA a VII-a B

Graficul 3



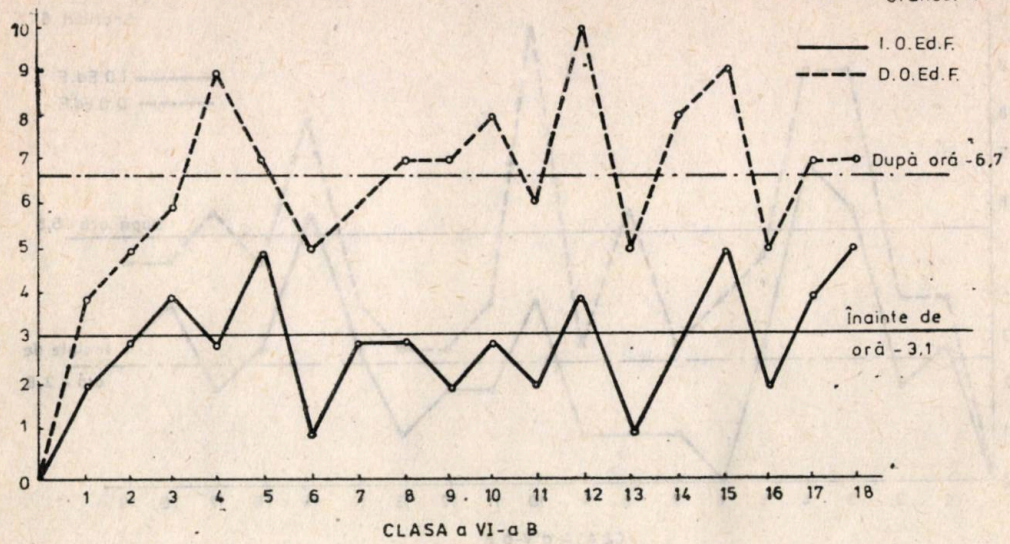
CLASA a VI-a A

precum și de locul în care a fost așezată ora de educație fizică.

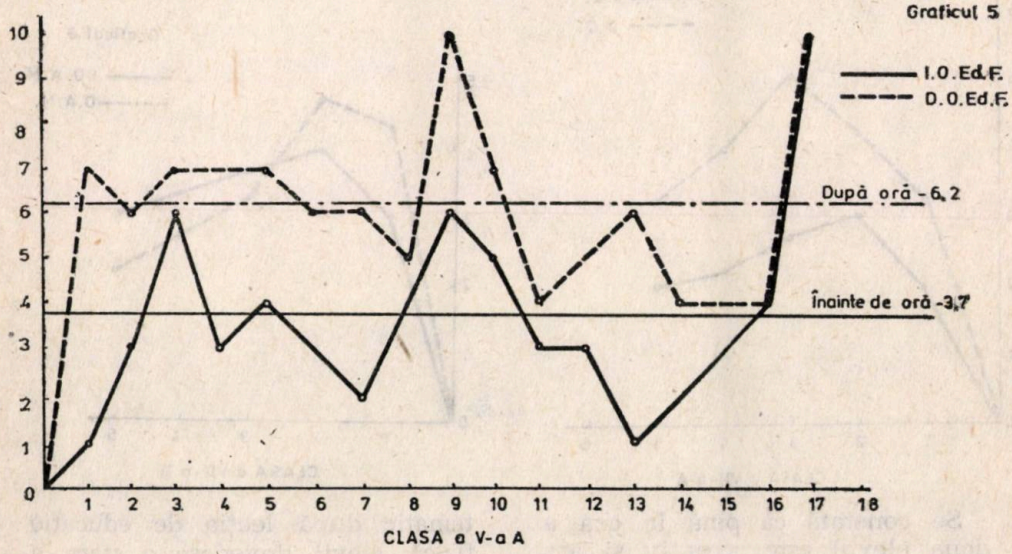
Din graficele 7, 9, 10 și 11 rezultă îmbunătățirea capacității de memorare, indiferent de ordinea lecției, în timpul celor cinci ore din orarul zilei. Aceasta înseamnă că lecția de educație fizică are o influență favorabilă asupra memoriei elevilor, independent de starea psihică generală și de nivelul oboselii survenite.

Totuși, acțiunea ei nu este identică pentru toate lecțiile din ora-

Graficul 4



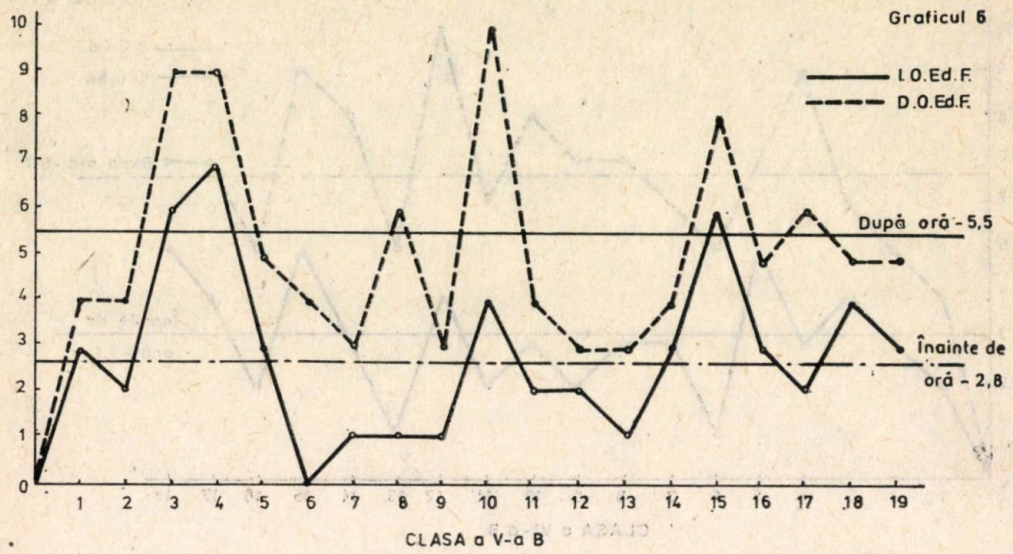
Graficul 5



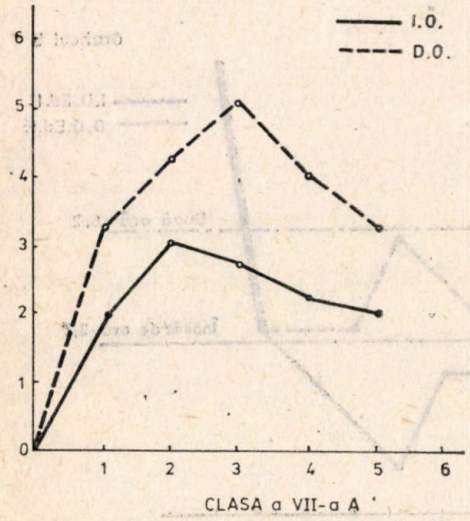
rul zilnic ; deci, și valoarea îmbunătățirii se deosebește esențial : cea mai mare valoare este obținută cînd lecția de educație fizică se desfășoară în ora a treia din orar, iar cea mai mică — la prima oră ; după ora a II-a și a V-a, îmbunătățirea este aproape aceeași.

Graficul 8 reprezintă starea memoriei elevilor după orele desfășurate la alte materii (D.A.M.) și înaintea orelor la alte materii (I.O.A.M.).

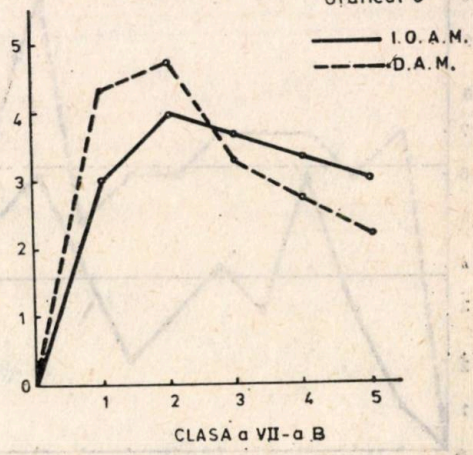
Graficul 6



Graficul 7



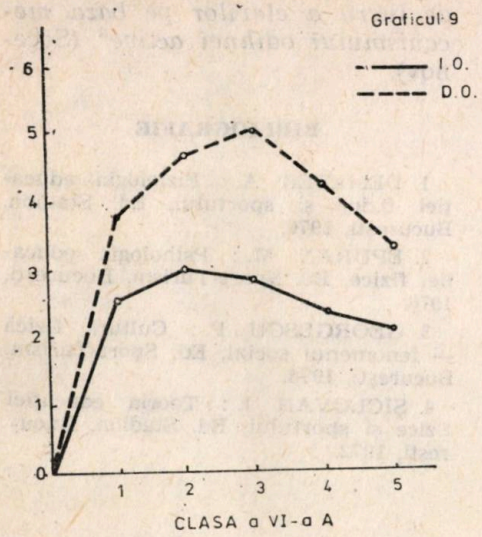
Graficul 8

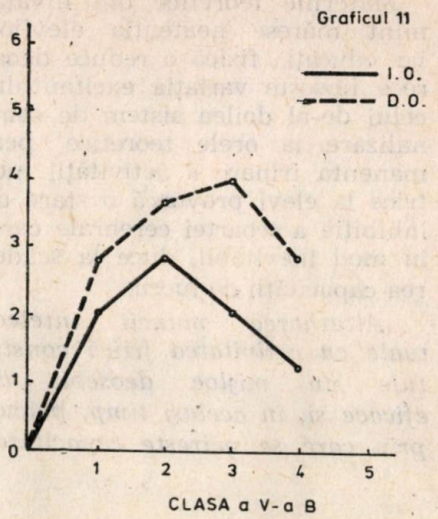


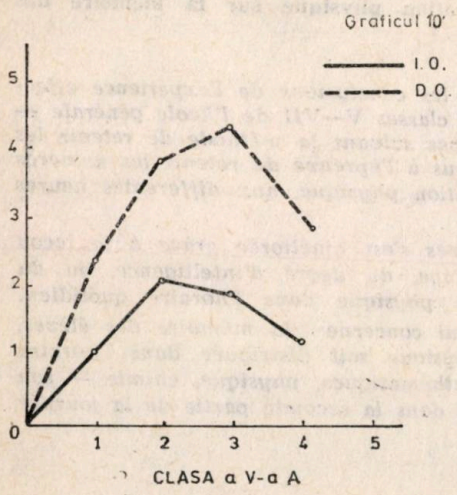
Se constată că pînă la ora a doua elevul este receptiv și are o capacitate de memorare bună; începînd cu ora a treia, starea memoriei scade din ce în ce mai mult pînă la ultima oră.

Deci, se poate trage concluzia că, în zilele cînd în orar există oră de educație fizică și atunci cînd anumite ore sînt așezate sistematic după lecția de educație fizică, elevii dovedesc o stare a memoriei mult mai bună decît după alte materii de învățămînt.

Din rezultatele analizate se constată că lecția de educație fizică are o acțiune favorabilă asupra memoriei elevilor cînd se desfășoară în a doua perioadă a zi-







lei de curs. Acest fapt are o valoare practică deoarece poate asigura totodată o stimulare incontestabilă a procesului de învățămînt din școală.

CONCLUZII

În organizarea instructiv-educativă a elevilor în clasă și în afara ei, trebuie să se țină seama nu numai de ce au de făcut, ci și de cît pot face. Capacitatea de lucru a organismului, atît sub aspect fizic, cît și psihic, nu este nelimitată ; ea depinde de o serie întreagă de factori, cei mai mulți dintre ei putînd fi stabiliți și luați în considerare în organizarea rațională a muncii elevilor.

Elevii obosesc stînd nemișcați în bănci, solicitați fiind la o activitate care le provoacă emoții puternice.

Se impune distribuirea lecțiilor de educație fizică înaintea unor ore mai grele (matematică, chimie, fizică) și desfășurarea lor, în general, în partea a doua a zilei de curs.

Lecția de educație fizică are rolul de a scurta perioada latentă a reacției motrice, independent de materia din ora precedentă.

De asemenea, tot lecțiile de educație fizică sînt acelea care reduc substanțial labilitatea reacției motrice în timpul orelor de școală.

Materiile teoretice din învățămînt măresc neatenția elevilor, iar educația fizică o reduce deoarece lipsește variația excitantului celui de-al doilea sistem de semnalizare la orele teoretice, permanenta frînare a activității motrice la elevi provoacă o stare de inhibiție a scoarței cerebrale care, în mod inevitabil, duce la scăderea capacității de lucru.

„Alternarea muncii intelectuale cu activitatea fizică constituie un mijloc deosebit de eficace și, în același timp, plăcut, prin care se mărește capacitatea de lucru a elevilor pe baza mecanismului odihnei active" (Secenov).

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.

2. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

3. GEORGESCU F. : Cultura fizică — fenomenul social, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

4. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972.

ELENA MARINESCU : Influence de l'éducation physique sur la mémoire des élèves

Dans l'ouvrage présenté sont exposées les conclusions de l'expérience effectuée, avec la participation de 164 élèves des classes V—VII de l'Ecole générale — Florești, où l'on a testé le mémoire des élèves suivant la méthode de retenir les numéros. Nous y trouvons les résultats obtenus à l'épreuve de retenir les numeros établis, tant avant qu'après l'heure d'éducation physique, aux différentes heures du programme de la journée scolaire.

On constate que la mémoire des élèves s'est améliorée grâce à la leçon d'éducation physique, sans tenir compte d'âge, du degré d'intelligence, ou du lieu où a été placée la leçon d'éducation physique dans l'horaire quotidien.

Pour ses effets favorables et en ce qui concerne la mémoire des élèves, il est indiqué que la leçon d'education physique soit distribuée dans l'horaire quotidien avant des leçons plus difficiles-mathématiques, physique, chimie — son déroulement étant, en général, plus favorable dans la seconde partie de la journée scolaire.

ELENA MARINESCU : Influence of Physical Education on the Pupils' Memory

The article presents the results and conclusions of an experiment effected with 164 pupils in the 5th—8th forms of the General School in Florești. Memory was tested according to the method of retaining the numbers. The results obtained before and after the physical education classes are given, taken at various hours during the daily timetable.

The pupils' memory was improved by physical education (regardless of the age, intelligence and the place given to physical education classes in the timetable).

Thanks to its favourable effects, physical education classes are to be placed in the timetable before difficult lessons in mathematics, physics, chemistry, and in the second half of the school day.

CONTRIBUŢII LA METODOLOGIA DEZVOLTĂRII REZISTENŢEI ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ *)

Conf. univ. FRIEDERICH PRINZ
Lector univ. MATEI SCHMITZ
Conf. univ. MIHAI DELEANU
Dr. DOINA MARCUS
Dr. IUDITHA KOHN
Universitatea — Timişoara

Studiul întreprins de colectivul nostru a avut ca punct de plecare concluziile desprinse de Centrul de cercetări ştiinţifice pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S. şi Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului, în urma sondajului efectuat pe o mare populaţie şcolară cu privire la potenţialul biomotric al elevilor. Rezistenţa, se arată în acest studiu, reprezintă una dintre calităţile motrice cel mai slab dezvoltate atît la fete, cît şi la băieţi; la fete se constată o evoluţie ascendentă pînă la clasa a V-a, după care asistăm la scăderi, platouri şi reveniri.

Avînd în vedere aceste constatări, în cadrul preocupărilor de modernizare a procesului de predare a educaţiei fizice pe care le au cadrele didactice de la secţia de educaţie fizică din Timişoara, ne-am propus ca în lucrarea de faţă să elucidăm următoarele:

1. dacă în condiţiile de acţionare pentru dezvoltarea rezistenţei se înregistrează creşterea indicilor acestei calităţi la elevele din clasa a VI-a;

2. cum se corelează creşterea indicilor motrici şi a celor funcţionali în dezvoltarea rezistenţei;

3. care sînt procedeele de lucru cu cel mai mare grad de eficacitate care se pot aplica în lecţia de educaţie fizică.

In experimentul nostru am inclus trei eşantioane relativ omogene compuse din trei clase a VI-a fete, cu vîrsta cuprinsă între 13—14 ani, de la Şcoala generală nr. 16 din Timişoara: clasa a VI-a A — 28 de eleve, clasa a VI-a B — 30 de eleve; clasa a VI-a C — 29 de eleve; total eleve incluse în experiment — 87.

Programul pentru dezvoltarea rezistenţei a fost aplicat pe o durată de 6 săptămîni (12 lecţii), la

*) Lucrare prezentată la Sesiunea de comunicări ştiinţifice a „Universităţii" Timişoara, 14—15 mai, 1977.

Tabelul 1

Clasa a VI-aA	Săpt. I	Săpt. II	Săpt. III	Săpt. IV	Săpt. V	Săpt. VI
Alergare de durată în tempo-uniform-moderat	4 minute	5 minute	6 minute	7 minute	8 minute	9 minute
Clasa a VI-a B Alergare pe distanța de 600 m	600 m	600 m	600 m	600 m	600 m	600 m
Clasa a VI-a C Alergare pe intervale	3×150 m P[x)] = 90 sec.	4×150 m P = 90 sec.	3×200 m P = 120 sec.	4×200 m P = 120 sec.	3×250 m P = 120 sec.	4×250 m P = 120 sec.

P[x)] = pauză

toate cele trei clase, utilizînd procedee diferite de lucru și anume:

— clasa a VI-a A — alergare de durată în tempo uniform moderat;

— clasa VI-a B — alergare de rezistență pe distanța de 600 m;

— clasa a VI-a C — alergare pe intervale.

Programul de alergare s-a aplicat la sfîrșitul fiecărei lecții de educație fizică, după cum este prezentat în tabelul 1.

Elevele au fost testate la începutul și sfîrșitul experimentului pe distanța de 600 m, probă de control prevăzută în S.U.V.A.

Paralel cu testul motric s-au făcut și investigații funcționale.

Capacitatea de efort a elevelor a fost apreciată la începutul și sfîrșitul experimentului prin consumul maxim de oxigen ($VO_2max.$) determinat indirect din frecvența cardiacă a unui efort submaximal — testul Astrand *(încărcătură 75 W, 6 minute, scăriță 30 cm).*

Din valorile absolute ale consumului de oxigen s-au determinat valorile pe kg/corp ($VO_2max./kg.c.$). S-a apreciat, de asemenea, capacitatea maximă aerobă cu corectivul de vîrstă la care s-a lucrat; rezultatele au fost prelucrate statistic și sînt prezentate în tabelul 2.

Analizînd datele prezentate în tabelul 2 se desprind următoarele:

— la toate cele trei clase performanțele inițiale la alergarea de rezistență pe distanța de 600 m sînt bune, raportate la normele S.U.V.A.;

— după aplicarea experimentului, folosind procedeele descrise, s-au înregistrat îmbunătățiri ale performanțelor pe distanța de 600 m la toate clasele (la clasa a VI-a A cu 13 secunde, la clasa a VI-a B cu 9 secunde și la clasa a VI-a C cu 28 de secunde);

Tabelul 2

Valorile VO_2 max., VO_2/kg.c., capacitatea maximă aerobă, performanță 600 m

Indicii capacității de efort		Clasa a VI-a A		Clasa a VI-a B		Clasa a VI-a C	
		Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
VO_2 max.	$\bar{X}$.	1775	1925	1865	1891	1550	1975
	DS.	±179	±274	±369	±343	±182	±215
	Cv.	10,08	14,23	19,78	18,13	11,74	10,88
VO_2 max./kg	$\bar{X}$.	46,50	50,5	49	49,66	38,75	49
	DS.	±6,8	±7,17	±12,4	±3,94	±6,4	±6,4
	Cv.	14,62	14,19	25,3	7,93	19,3	13,06
Capacitatea maximă aerobă		65,1 Mediu	70,7 Bun	68,6 Bun	69,52 Bun	54,25 Slab	68,6 Bun
Performanța 600 m	$\bar{X}$	2:46	2:33	2:41	2:32	2:55	2:27

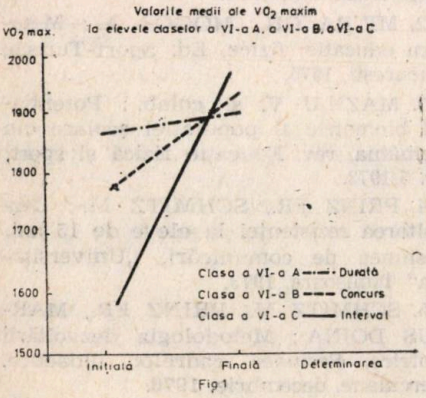


Fig. 1

— *cele mai mari progrese au fost realizate de clasa a VI-a C, unde s-a utilizat procedeul alergarea pe intervale ;*

— *valorile absolute ale consumului maxim de oxigen, de aproximativ 1830 ml/minut, sînt inferioare datelor lui* Astrand *(1952) și* Labitzke *(1968) fiind mai apropiate de valorile raportate de* Schleusing și colab. *(1969) ;*

— *valorile VO_2max./kg.c., de aproximativ 47 ml/kg, mai fidele în aprecierea capacității de efort întrucît consumul de O_2 depinde în mod esențial de greutatea corporală, sînt similare celor din literatură* (Astrand — *49,8 ml/minut/kg, Szögy — 43,8 ml/minut/kg) ;*

— *variația apreciabilă a VO_2 max. și VO_2/kg.c., semnalată în literatură, este confirmată și în cercetările noastre prin valorile crescute ale coeficientului de variație (C_v) ;*

— *la toate cele trei loturi de eleve se remarcă valori ascendente ale VO_2 max. la a doua de-*

terminare (fig. 1). Creșterea procentuală între cele două determinări este foarte mică la clasa a VI-a B și substanțială — 27,4 la clasa a VI-a C, la care s-a lucrat după procedeul alergării pe intervale, pe o durată de 6 săptămîni. Brown și colab. *(1972), antrenînd fete între 8 și 12 ani timp de 12 săptămîni, adică într-o perioadă mai lungă de timp, obțin creșteri de 13—33 la sută. Rezultate asemănătoare sînt descrise și de* Sharkedy *(1972) și* Ischiosi Acki *(1973);*

— VO_2 max./kg.c. arată același comportament între cele două determinări, creșterile fiind similare;

— capacitatea maximă aerobă, apreciată în calificative, arată creșteri de la mediocru la bun în prima grupă, urcă în aceeași categorie — bun — la a doua grupă și crește spectaculos în a treia grupă, de la slab la bun. Se desprinde ideea că la lotul unde s-a lucrat cu intervale rezultatele sînt deosebite;

— indicii aleși exprimă fidel îmbunătățirea capacității de efort și scot în evidență că această cale de lucru permite organismului, într-un interval scurt, o creștere a nivelului funcțional cardiorespirator.

CONCLUZII

1. *Rezultatele noastre confirmă concluziile studiului întreprins de Centrul de cercetări științifice pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S. și Ministerul Educației și Învățămîntului cu privire la potențialul biomotric al populației școlare din România și că vîrsta școlară oferă mari disponibilități în direcția dezvoltării rezistenței; așa-zisa „stagnare" a evoluției rezistenței se datorește lipsei de acționare în această direcție.*

2. *Toate procedeele metodice utilizate au dus la sporirea indicilor de rezistență, reflectate atît prin creșterea performanțelor pe distanța de 600 m, cît și prin valori ascendente ale VO_2 max. înregistrate la sfîrșitul experimentului.*

3. *Din cele trei procedee de lucru, cel cu intervale se arată mai eficient, mai util adaptării și într-un timp mai scurt se realizează o creștere a performanței, concomitent cu indicii funcționali.*

BIBLIOGRAFIE

1 DEMETER A.: Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974.

2. MITRA GH., MOGOȘ A.: Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

3. MAZILU V. și colab.: Potențialul biomotric al populației școlare din România, rev. Educație fizică și sport, nr. 5/1973.

4. PRINZ FR., SCHMITZ M.: Dezvoltarea rezistenței la eleve de 15 ani, Sesiunea de comunicări, „Universitatea" Timișoara, 1973.

5. SCHMITZ M., PRINZ FR., MARCUS DOINA: Metodologia dezvoltării motrice, Sesiunea cadrelor didactice, Herculane, decembrie, 1976.

6. ZAMFIRESCU N. R.: Capacitatea de efort în raport cu vîrsta și sexul, Fiziologia normală și patologică, 1970, vol. XVI.

7. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A.: Considerații asupra testelor de evaluare a capacității de efort fizic, Fiziologia normală și patologică, 1970, vol. XVI.

FR. PRINTZ et collab. : Contributions à la méthodologie du développement de la résistance à la leçon d'éducation physique

Le collectif d'auteurs de Timişoara a élaboré l'ouvrage présent ayant comme point de départ les conclusions d'un ouvrage d'envergure effectué par le Centre de recherches scientifiques du CNEFS concernant le potentiel biomoteur de la population scolaire de la Roumanie.

Dans le processus de modernisation de l'enseignement de l'éducation physique, sont mises en discussion plusieurs hypothèses de travail :

— si on enregistre l'augmentation des indices de la résistance dans les conditions d'action pour le développement de cette qualité chez les élèves (filles) de la VI-e classe ;

— quelle est la corrélation entre l'augmentation des indices moteurs et ceux fonctionnels dans le développement de la résistance ;

— quels sont les procédés de travail avec le plus grand degré d'efficacité qu'on peut appliquer à la leçon d'éducation physique.

Dans l'expérience effectuée ont été inclus trois échantillons d'élèves (filles) des classes VI de l'Ecole générale no. 16 de Timişoara, au total 87 élèves.

Le programme pour le développement de la résistance a duré six semaines consistant en : course de durée en tempo modéré, course de résistance sur 600 m. et course par intervalles.

Les conclusions formulées attestent qu'à l'âge scolaire il existe des grandes disponibilités dans la direction du développement de la résistance.

FR. PRINTZ and Team : Contributions to the Methodology of Developing Resistance in Physical Education Curses

The team of authors from Timişoara started from conclusions drawn in a wide-scope paper of the Scientific Research Centre of the C.N.E.F.S. on the Romanian pupil population's biomotive potentials.

Several working hypotheses were approached in the process of modernization of physical education.

— whether resistance indexes grow under the conditions of action taken for the development of the quality in 6th form schoolgirls ;

— how to correlate the growth of motive indexes and that of functional indexes in the development of resistance ;

— which are the most effective working procedures in the physical education class.

Three samples of schoolgirls in the 6th form of No. 16 General School of Timişoara (87 in all) were included in the experiment.

The programme for the development of resistance lasted 6 months : moderate-tempo racing, 600 m resistance racing, interval racing.

The conclusion was that there are great possibilities at school age for developing resistance.

REZISTENȚA RELATIVĂ ÎN PROBELE MASCULINE DE SEMIFOND ȘI FOND

Biochimist CORNEL TATU
Centrul de cercetări
pentru educație fizică și sport
al C.N.E.F.S.

Dirijarea corectă a antrenamentului în probele de semifond și fond necesită, pe lîngă cunoașterea vitezei și rezistenței generale, cunoașterea rezistenței relative, noțiune mai puțin utilizată în mod obișnuit. Deși acest termen nu este nou, pentru aprecierea lui fiind deja elaborate o serie de formule (1, 5), am considerat necesară reactualizarea lui, avînd în vedere caracterul dinamic al performanțelor. Metodele de calcul, în parte asemănătoare, se bazează pe compararea timpilor realizați în două probe de alergare pe distanțe învecinate, indicii obținuți reflectînd, în general, scăderea tempoului prin creșterea distanței alergate. Cercetările efectuate (3) au stabilit existența unui indice ridicat de corelație (r=0,91) între rezultatul obținut într-o probă și cel realizat pe distanța imediat inferioară. Astfel, timpul obținut într-o cursă apare ca rezultantă a performanței pe distanța inferioară și a indicelui rezistenței relative.

SCOPUL CERCETĂRII

Lucrarea urmărește stabilirea nivelului optim al rezistenței relative în probele masculine de 800 m, 1 500 m, 5 000 m și 10 000 m în funcție de cerințele existente pe plan mondial.

Un alt obiectiv îl constituie delimitarea valorilor indicilor rezistenței relative corespunzătoare grupelor de semifondiști și fondiști cu viteză deficitară sau cu rezistență deficitară. Prin stabilirea indicelui individual și compararea cu cel general se poate orienta procesul de pregătire în sensul creșterii volumului de lucru pe distanțe scurte, respectiv a celui pe distanțe lungi.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Pentru calcul au fost utilizate cele mai bune performanțe înregistrate în anii 1975 și 1976 în Anglia, Australia, Belgia, Canada, Cehoslovacia, Franța, Finlanda, R. D. Germană, R. F. Germania, Grecia, Italia, Norvegia, Noua Zeelandă, Olanda, Polonia, România, S.U.A., Ungaria, U.R.S.S., precum și rezultatele mai vechi ale unor alergători celebri, recordmani europeni sau mondiali.

În lucrare s-a utilizat formula : $K_n = \frac{t_n}{n} - \frac{t_n'}{n'}$

în care K_n exprimă indicele rezistenței relative și care reprezintă scă-

derea tempoului mediu pe 100 m în proba mai lungă față de cea de referință ; cu t_n și t_n', am notat timpii realizați în probele studiate, iar cu n și n' — numărul sutelor de metri alergați în cele două probe.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Proba de 800 m plat

Calculul efectuat după formula amintită se prezintă astfel : $K_{800} = \frac{t_{800}}{8} - \frac{t_{400}}{4}$.

După acest calcul s-a stabilit un indice mediu al rezistenței relative : $K_{800} = 1{,}34$.

Lotul de 38 de alergători a fost împărțit în trei grupe (după metoda α-cuantilelor) :

— grupa I cuprinde sportivi cu rezistență relativă foarte bună, dar cu viteză relativă deficitară ($K < 1{,}29$) ;

— grupa a II-a include atleții cu un echilibru bun între pregătirea de viteză și cea de rezistență ($1{,}29 < K < 1{,}58$) ;

— din grupa a III-a fac parte semifondiștii cu rezistență deficitară.

Pentru a realiza un salt valoric substanțial, atleții din grupa I trebuie să mărească ponderea lucrului de viteză, de repetări pe distanțe scurte și de forță specifică. Semifondiștii din grupa a III-a trebuie să acorde o atenție mai mare lucrului pe distanțe medii și lungi.

Proba de 1 500 m plat

Utilizînd formula : $K_{1500} = \frac{t_{1500}}{15} - \frac{t_{800}}{8}$ s-a obținut un indice $K_{1500} = 1{,}15$. Împărțirea celor 61 de subiecți cercetați după metoda α-cuantilelor a condus la alcătuirea următoarelor grupe :

— grupa I cuprinde atleți cu rezistență relativă bună dar cu viteză deficitară ($K_{1500} < 1{,}00$) ;

— grupa a II-a include alergătorii cu un bun echilibru între viteză și rezistență ($1{,}00 < K_{1500} < 1{,}25$) ;

— grupa a III-a conține semifondiștii cu rezistență relativă deficitară ($K_{1500} > 1{,}25$).

Proba de 5 000 m plat

Aplicînd formula : $K_{5000} = \frac{t_{5000}}{50} - \frac{t_{1500}}{15}$ s-a obținut un indice mediu $K_{5000} = 1{,}47$.

Calculele efectuate au condus la alcătuirea celor trei grupe, astfel :

— grupa I — atleți cu viteză deficitară ($K_{5000} < 1{,}30$) ;

— grupa a II-a — alergători cu pregătire echilibrată între viteză și rezistență ($1{,}30 < K_{5000} < 1{,}60$) ;

— grupa a III-a — fondiști cu rezistență deficitară ($K > 1{,}60$).

Proba de 10 000 m plat

Folosind formula : $K_{10\,000} = \frac{t_{10.000}}{100} - \frac{t_{5000}}{50}$ s-a obținut un indice mediu al rezistenței relative $K_{10000} = 0{,}68$.

Cei 118 subiecți au fost împărțiți prin metoda α-cuantilelor în trei grupe, respectiv :

— grupa I — fondiști cu viteză relativă deficitară, care trebuie să-și îmbunătățească performanțele pe 5 000 m și 1 500 m ($K_{10000} < 0,60$) ;

— grupa a II-a — fondiști cu un echilibru bun în pregătire ($0,60 < K < 0,83$) ;

— grupa a III-a — fondiști cu rezistență relativă slabă ($K > 0,183$).

Pentru exemplificare, în grupa I, redăm calculul performanțelor din anul 1976 ale fondistului *Ilie Floroiu*, clasat pe locul V la Jocurile Olimpice de la Montreal în proba de 10 000 m : $K_{10000} = \frac{t_{10000}}{100} - \frac{t_{5000}}{50}$

Indicele evidențiază o rezistență relativă foarte bună, dar viteză relativă deficitară. Pentru a progresa este necesar să acorde o atenție mai mare îmbunătățirii performanțelor pe distanțele de 5 000 m și 1 500 m prin creșterea intensității lucrului (cu mișcarea corespunzătoare a volumului).

La grupa a III-a, exemplificăm cu performanțele din anul 1976 ale atletului *Andreica Cătălin*, component al lotului republican :

$$K_{10000} = \frac{28:58,0}{100} - \frac{13:40,4}{50} = 0,98 \text{ sec.}$$

Se constată, pe baza indicelui rezistenței relative, că rezistența este deficitară, în acest caz fiind remarcabilă creșterea volumului de lucru, în special pe distanțe lungi.

CONCLUZII

1. Stabilirea indicelui rezistenței relative poate orienta pregătirea unui semifondist sau fondist fie în sensul creșterii volumului total și a distanțelor alergate, în cazul unei deficiențe deficitare, fie în sensul creșterii intensității și reducerii distanțelor alergate, în cazul unei viteze relative deficitare.

2. Cunoscînd indicele rezistenței relative se poate stabili tactica de concurs adecvată. Pentru a cîștiga, fondiștii din grupa I trebuie să conducă cursa impunînd un tempo ridicat, în timp ce atleților din grupa a III-a le convine un tempo mai scăzut și un finiș puternic.

3. Comparînd evoluția performanțelor și a indicilor rezistenței relative se poate aprecia eficiența antrenamentelor pe cele două componente : volum și intensitate.

BIBLIOGRAFIE

1. BUBE H., FECK G., STUBLER H., TROGSCH F. : Teste în practica sportului, Theorie und praxe der körperkultur, Caietul 5, 1966, pag. 78—130.
2. IONESCU A. : Cei mai buni atleți români ai anului 1974, C.N.E.F.S. — F.R. Atletism, București, 1974, pag. 28—31.
3. PERIC T. : Atletism, ieri, azi, mîine, vol. VIII, 1974, pag. 119—134, C.N.E.F.S., București.
4. SIMIONESCU V., IONESCU A., MARIN C. : Cei mai buni performeri ai anului 1975 și recordurile României, F. R. Atletism, București, 1975.
5. TATU C. : Rezistența relativă în alergările feminine de semifond și fond, rev. Educație fizică și sport nr. 10, pag. 27—30, București, 1976.
6. * * * : Anuarul atletic 1976, C.N.E.F.S. — F. R. Atletism.
7. * * * : Der Leichtathlet, 1975, nr. 1—50 și 1976, nr. 1—50.

8. * * * : 25 cei mai buni atleți ai lumii și U.R.S.S., Liogkaia atletika, U.R.S.S., 1976, nr. 1, pag. 22—25.

C. TATU : La résistance relative aux épreuves de demi-fond et de fond

L'auteur remet en discussion le problème de la résistance relative, notion moins utilisée dans l'entraînement sportif ordinaire. Pour pouvoir l'établir on compare les temps réalisés dans deux épreuves de course sur des distances avoisinantes. Les recherches ont établi l'existence d'un indice élevé de corrélation entre le résultat obtenu dans une épreuve et celui obtenu sur la distance immédiatement inférieure.

L'ouvrage se propose d'établir le niveau optimal de la résistance relative aux épreuves masculines de 800, 1500, 5000 et 10.000 m. par rapport aux exigences mondiales. Dans le calcul ont été utilisés les meilleurs résultats enregistrés au cours des années 1975—76 dans les plus représentatifs pays du monde sous, l'aspect des performances sportives dans les épreuves mentionnées.

L'indice de la résistance relative peut fournir des relations objectives pour la préparation des athlètes demi-fondistes et fondistes ; connaissant cet indice on peut établir des tactiques de concours, ainsi que l'appréciation de l'efficience de l'entraînement sur les deux composantes de base : le volume et l'intensité.

C. TATU : Relative Resistance in Terms of Masculine Long-Distance and Semi Long-Distance Races

The author again places on the carpet the problem of the relative resistance, a notion which has been less used in standard training. He compared the results of two races of much the same lengths and found that the results were highly correlated.

The article made it its aim to establish the best level of relative resistance in the 800 m, 1500 m, 5000 m and 10.000 m events in keeping with world events. The best results obtained in the 1975—1976 period by the most representative countries are discussed from the viewpoint of sporting performances criteria.

The relative resistance index can furnish objective data for the training of the relevant athletes. It is necessary to know which is this index to be able to establish the tactics for the competition, to evaluate the efficiency of training in terms of volume and intensity particularly.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ — PARALELE (III)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
Student ȘTEFAN RADU
I.E.F.S.

2.16. Din sprijin balans înainte-cădere înapoi în sprijin pe brațe cu corpul îndoit, *îndreptare* în sprijin.

Îndreptarea în sprijin este precedată de un balans amplu înainte și în sus în așa fel încît corpul să se îndoaie mult. Această îndoire se realizează fără ca bazinul să cadă la nivelul barelor sau mai jos (fig. 1). Închiderea nu se

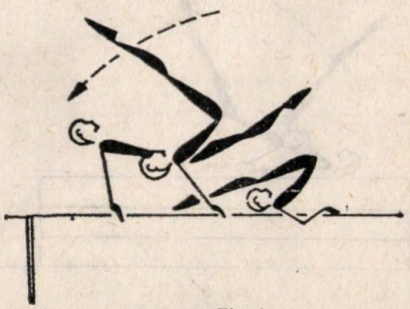


Fig. 1

menține, ea fiind un fel de preparație pentru avîntarea energică a membrelor inferioare sub un unghi de 45°. Avîntarea picioarelor este urmată de o frînare bruscă cu efect de ridicare a corpului de pe bare. Totodată, acțiunea aceasta este corelată cu apăsarea brațelor pe bare. Poziția finală este „spirijinul". De regulă, elementul continuă cu balans amplu înapoi.

2.17. METODICA ÎNVĂȚĂRII

Seria A

1. Culcat dorsal pe sol, cu brațele lîngă corp, trecere în culcat dorsal cu corpul bine îndoit (fig. 2), (6—8 repetări).

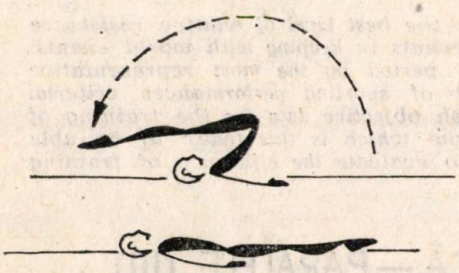


Fig. 2

2. Din culcat dorsal pe saltele moi suprapuse avîntarea picioarelor la 45° și oprirea lor bruscă (fig. 3), (6—12 repetări).

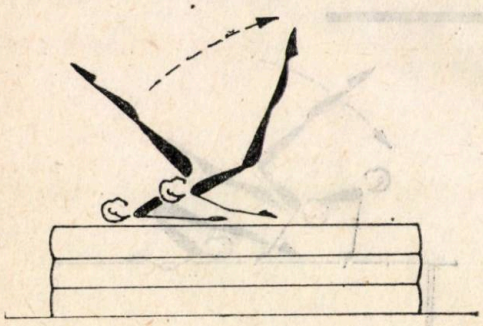


Fig. 3

3. Din culcat dorsal cu corpul îndoit pe lada de gimnastică, mișcări de retroducție la helcometru (fig. 4), (6—12 repetări).

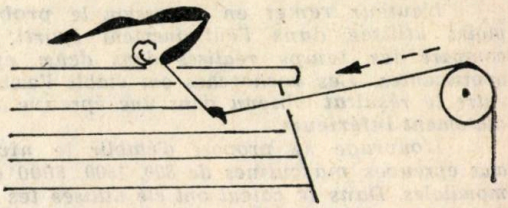


Fig. 4

Seria B

1. Din sprijin pe brațe la paralele, balans amplu înainte (4—8 repetări).

2. Din sprijin pe brațe cu corpul îndoit, îndreptare în culcat dorsal pe o saltea care învelește barele (fig. 5), (6—8 repetări).

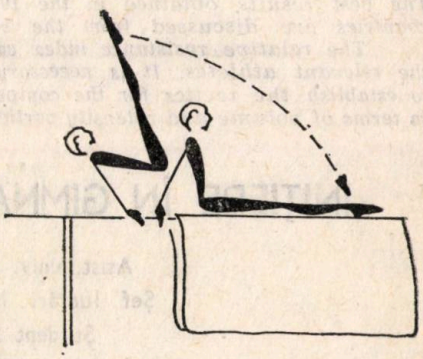


Fig. 5

Seria C

1. Culcat facial pe lada de gimnastică cu mîinile apucat de margini, extensii accentuate ale corpului (4—8 repetări).

2. Îndreptare în așezat depărtat (6—8 repetări).

3. Din sprijin pe brațe cu corpul îndoit, îndreptare în sprijin cu ajutor (4—8 repetări).

4. Încercarea îndreptării fără ajutor.

2.18. **Variantă**

Îndreptare din sprijin pe braţe în sprijin echer.

2.19. **Alte combinaţii**

1. Din sprijin pe braţe, îndreptare în sprijin, balans înapoi în stînd pe mîini, întoarcere 90° în stînd pe mîini pe o bară şi coborîre-corbet în stînd cu spatele spre aparat.

2. Din sprijin pe braţe, îndreptare în sprijin, balans înapoi şi trecerea ambelor picioare peste o bară (prin lateral) în sprijin echer.

3. Din sprijin pe braţe, îndreptare în sprijin în stînd pe mîini, coborîre prin răsturnare laterală.

2.20. *Stabilire înapoi* cu întoarcere 180° în sprijin echer, stînd pe mîini din forţă.

Stabilirea înapoi se execută cu un balans amplu şi foarte energic pentru a ajunge cu corpul cît mai sus deasupra barelor. După depăşirea „verticalei de jos", corpul îşi măreşte viteza unghiulară ca urmare a scurtării pîrghiei prin extensie. Presiunea braţelor pe bare este foarte mare în partea a doua a mişcării (fig. 6).

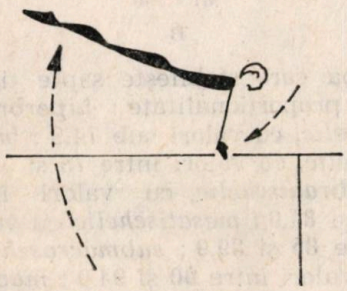


Fig. 6

2.21. **METODICA ÎNVĂŢĂRII**

Seria A

1. Din sprijin pe braţe, balans înainte-înapoi (6—8 repetări).

2. Culcat facial şi fixat la omoplaţi de către un partener, ridicarea picioarelor în extensie, menţinere 2—3 sec. (fig. 7), (4—6 repetări).

Fig. 7

3. Din sprijin pe braţe, stabilire înapoi cu ajutor la coapsă, pe sub bara apropiată ; antrenorul va acorda acest ajutor în aşa fel încît să nu scoată pe gimnast din poligonul său de sprijin (4—6 repetări).

Seria B

1. Din stînd cu braţele înainte, mişcări de retroducţie la helcometru (5—10 kg), (6—12 repetări).

2. Din sprijin pe braţe, stabilire înapoi (pînă se însuşeşte corect).

2.22. **Variante**

1. Stabilire înapoi în stînd pe mîini.

2. Stabilire înapoi în stînd pe mîini cu întoarcere 90° în stînd pe mîini pe o bară.

2.23. **Alte combinaţii**

1. Stabilire înapoi în cumpănă liberă, cădere înapoi şi îndreptare progresivă.

2. Stabilire înapoi, trecerea picioarelor peste o bară, balans înapoi în sprijin pe braţe, stabilire înainte, balans înapoi şi salt înainte în echer-coborîre.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CONSIDERAŢII ASUPRA INDICELUI DE PROPORŢIONALITATE LA STUDENŢII SECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ DE LA „UNIVERSITATEA" GALAŢI

Student GABRIEL BEKEŞ
Student AURELIAN DRĂGAN
Student TUDOREL LOVIN
Şef de lucrări VIOLETA CĂRUNTU
Îndrumător ştiinţific
„Universitatea" Galaţi

În aprecierea gradului de dezvoltare fizică a organismului, metoda antropometrică şi a indicilor antropometrici are un rol bine definit. Ea furnizează informaţii precise, obiective, asupra relaţiei dintre diferitele valori ale segmentelor corpului, permiţînd urmărirea modificărilor survenite în timp şi în urma antrenamentelor.

În studiul indicelui de proporţionalitate, diverşi autori au preconizat o serie de formule de calcul în care sînt cuprinse principalele dimensiuni ale corpului ca :

— înălţimea în poziţia stînd (T) ;
— înălţimea în poziţia şezînd (B) ;
— lungimea membrelor inferioare (MI).

În anul 1910 *Giufrida* şi *Ruggeri* folosesc formula : $\frac{B \times 100}{T}$ şi stabilesc trei tipuri de proporţionalitate :

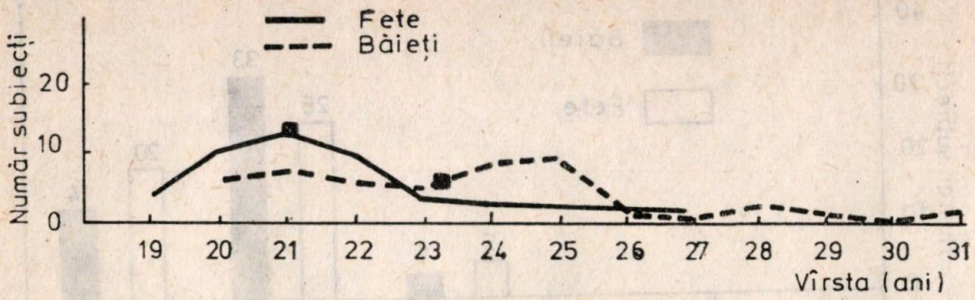
1. macroschelic, cu valori sub 51,0 pentru bărbaţi şi 52,0 pentru femei ;
2. mesatischelic, cu valori variind între 51,1 şi 53,0 pentru bărbaţi şi 52,1—54,0 pentru femei ;
3. brahischelic, cu valori peste 53,1 la bărbaţi şi 54,1 pentru femei.

Manouvrier foloseşte formula : $\frac{MI \times 100}{B}$

după care stabileşte şapte tipuri de proporţionalitate : *hiperbrahischelic*, cu valori sub 74,9 ; *brahischelic*, cu valori între 75 şi 79,9 ; *subbrahischelic*, cu valori între 80 şi 84,9 ; *mesatischelic* cu valori între 85 şi 89,9 ; *submacroschelic*, cu valori între 90 şi 94,9 ; *macroschelic*, cu valori între 95 şi 99,9 ; *hipermacroschelic*, cu valori peste 100.

Gadin foloseşte formula : $\frac{B}{MI}$, din care rezultă un nou indice de pro-

Graficul 1



porționalitate cu valoarea medie 1,1—1,5.

În anul 1962, *Adrian Ionescu* preconizează o altă formulă pentru calcularea indicelui de proporționalitate $\left(B - \frac{T}{2}\right)$, în care se folosesc datele antropometrice cel mai ușor de obținut. Rezultatul calculului după această formulă reprezintă o dimensiune reală a corpului exprimată în centimetri și milimetri, care corespunde lungimii mai mari sau mai mici a bustului raportat la jumătatea taliei. Apoi, cu ajutorul acestei formule se poate stabili ușor dimensiunea membrelor inferioare față de bust și jumătatea taliei, scutindu-ne de dificultatea măsurării acestor segmente.

Acest indice variază în funcție de vîrstă și sex avînd valori din ce în ce mai mici de la vîrsta de 3 ani pînă la pubertate, după care ele cresc pînă la 18 ani cînd ajung la populațiile nesportive, bărbați și femei, în medie de 4,1 cm și, respectiv, 6,1 cm. Proporțiile normale ale corpului variază după acest indice între valorile 0—10 cm.

MATERIAL ȘI METODĂ

Ne-am propus studierea indicelui de proporționalitate la studenții celor trei ani de studii ai secției de educație fizică din anul școlar universitar 1974—1975. Numărul total al subiecților a fost de 101, din care 51 de fete și 50 de băieți, vîrsta medie a studentelor fiind de 21 de ani, iar a studenților de 23,4 ani.

Pentru acest studiu am înregistrat valorile următorilor parametri : înălțimea (talia) și bustul (înălțimea șezînd) ; înălțimea am măsurat-o cu ajutorul taliometrului, punînd subiectul în poziția drepți, cu călcîiele, fesele și omoplații atingînd placa taliometrului, cu capul menținut într-o asemenea poziție încît marginea superioară a conductului auditiv extern și unghiul extern al ochiului să se afle pe aceeași linie orizontală. Înălțimea bustului am determinat-o tot cu taliometrul din poziția șezînd pe un scaun înalt de 40 cm, în așa fel încît curbura lombară și omoplații să atingă placa taliometrului, iar capul — în aceeași poziție ca mai sus.

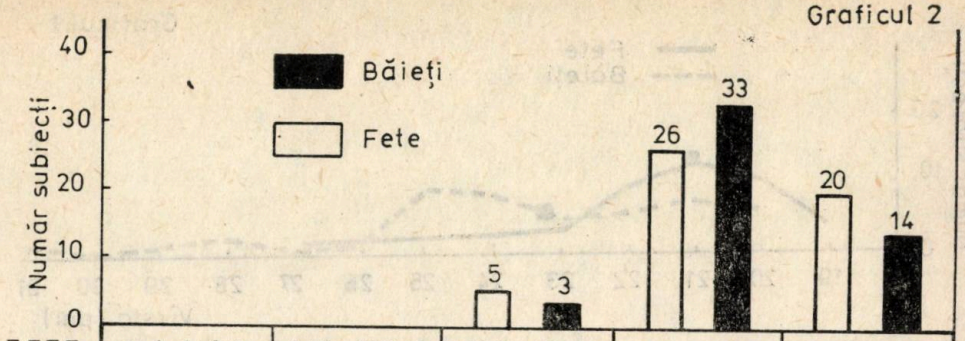
Valorile obținute s-au înscris în tabele și pe baza lor s-au făcut aprecieri asupra taliei și asupra indicelui de proporționalitate calculat, pentru considerentele arătate mai sus, cu ajutorul formulei

$$B - \frac{T}{2}$$

REZULTATE

Considerăm necesar să arătăm la început că vîrsta studenților este situată, la fete — de la 19 ani pînă la 27 de ani (lipsind vîrsta de 25 și 26 de ani), iar la băieți — de la 20 de ani la 31 de ani (lipsind vîrsta de 30 de ani). Media vîrstei la fete este de 21 de ani, iar la băieți — 23,4 ani (graficul 1).

Graficul 2



FETE	sub 148,9	149 - 152,9	153 - 158,9	159 - 167,9	peste 168
BĂIEȚI	sub 159,9	160 - 163,9	164 - 169,9	170 - 179,9	peste 180
	F. MICĂ	MICĂ	MIJLOCIE	MARE	F. MARE

De asemenea, din reprezentarea grafică a înălțimii studenților celor trei ani de studii (graficul 2) rezultă că valorile acestui parametru se încadrează, după scara *R. Martin*, în categoriile taliilor mari și foarte mari, atît la fete, cît și la băieți, un număr foarte mic de studenți (5 fete și 3 băieți) încadrîndu-se în treapta taliilor mijlocii.

Din rezultatele calculului indicelui de proporționalitate la subiecții propuși se desprind următoarele aspecte :

— valoarea medie a indicelui de proporționalitate pentru studenții secției (băieți = 3,13 — fete = 3,90) este mai mică în raport cu media acestui indice a persoanelor nesportive, așa cum se arată în literatura de specialitate ;

— indicele de proporționalitate este puțin mai mare pentru studente față de studenți, ceea ce corespunde datelor din literatură, explicînd un fenomen biologic cunoscut și anume creșterea mai accentuată a trunchiului la fete în perioada pubertară (tabelul 1) ;

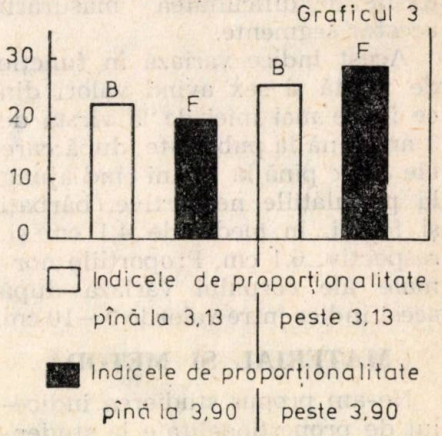
— cel mai mic indice de proporționalitate îl deține colectivul de studenți ai anului III (3,3 fete — 2,3 băieți), ceea ce ne arată influența favorabilă asupra dezvoltării fizice a practicării sistematice a exercițiilor fizice (tabelul 1) ;

— valorile extreme ale indicelui de proporționalitate au fost de 0 și 9,8, variațiile proporțiilor

Tabelul 1

Ani de studii		Efectiv	Indicele de proporționalitate		Media
			Valori minime	Valori maxime	
I	F.	15	0	8,4	4,0
	B	15	0,9	6,5	3,1
II	F	20	1,1	9,8	4,4
	B	14	0	6	4,0
III	F	16	0,6	9,3	3,3
	B	21	0	9	2,3

Graficul 3



corpului înscriindu-se astfel în limitele normale, cele mai mici valori fiind deținute, în majoritatea cazurilor, de subiecți cu talie înaltă și foarte înaltă (tabelul 1).

Din graficul 3 se poate vedea că băieții — 6 la sută, au un indice de proporționalitate sub valoarea medie a acestuia pe secție (3,13), iar fetele — 41 la sută — sub valoarea medie a acestui indice pe secție (3,90). La aceștia (în procent destul de mare), constatăm și cele mai bune rezultate sportive. Astfel, majoritatea subiecților cu un indice mic sînt componenți de bază ai echipelor divizionare A de volei, în primul rînd, după care urmează cei din secțiile de baschet și handbal.

Cunoașterea acestui indice are importanță în procesul de selecție a sportivilor care, pe lîngă alte dimensiuni optime ale organismului, contribuie la realizarea performanțelor într-una sau alta din ramurile sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. IONESCU AD. : Un nou indice de proporționalitate, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, 1962.
2. IONESCU AD. și colab. : Controlul medical în educația fizică și sport, Curs — uz intern, I.C.F., 1964.
3. OBRAȘCU C. și colab. : Probleme de control medical în educația fizică, București, 1967.
4. ULMEANU FL. : Medicina culturii fizice, Ed. medicală, București, 1965.

G. BEKEȘ, A. DRĂGAN, T. LOVIN, VIOLETA CĂRUNTU : Considérations sur l'indice de proportionnalité chez les étudiants de la section d'éducation physique de „l'Université" Galați

Les auteurs, étudiants de la section d'éducation physique de l'Université de Galați, ont entrepris une étude sur l'indice de proportionnalité chez les étudiants de la section d'éducation physique des trois années d'étude. On a poursuivi et enregistré les paramètres suivants : la taille et le buste, en utilisant le taille-mètre pour les mesurer.

Les valeurs obtenues ont été ordonnées dans des tableaux, et sur leur base on a effecuté des appréciations sur ces paramètres, ainsi que sur l'indice de proportionnalité Adrian Ionescu.

D'après l'analyse comparative, par années d'étude, il ressort que l'indice de proportionalité le plus réduit est enregistré, chez les étudiants de l'année III, ce qui dénote une influence favorable exercée sur l'organisme par la pratique continue et systématique des exercices physiques et du sport.

La connaissance de cet indice a un rôle important dans le processus de sélection, indice dont il faut tenir compte dans le processus de préparation des grandes performances sportives.

G. BEKEȘ, A. DRĂGAN, T. LOVIN, VIOLETA CĂRUNTU : Considerations on Proportions in the Students of the Physical Education Department of „Universitatea" of Galatz

The authors are students themselves in the Physical Education Department of „Universitatea" Galatz. They undertook a study on proportions in the three-year students of the Physical Education Department. The following parameters were registered by special equipment : the height and bust.

The values were arranged in tables and evaluations were advanced on them and on the Adrian Ionescu proportion index.

Following a comparison by academic years is followed that the smallest proportions were recorded by the third year students, which points to the positive influence exercised by a systematic and continuous practising of sports and physical exercises.

The authors emphasized that the above-mentioned index should be taken account of in selection of performance sportsmen and sportswomen.

COMPARAŢIE ÎNTRE CAPACITATEA FIZICĂ GENERALĂ A UNOR COPII CU O PREGĂTIRE OBIŞNUITĂ ŞI CEA A ELEVILOR ŞCOLILOR NOASTRE SPORTIVE

Prof. VIRGIL MAZILU
Centrul de cercetări
pentru educaţie fizică şi sport
al C.N.E.F.S.

Lucrarea urmăreşte să atragă atenţia asupra nivelului de pregătire fizică generală al copiilor cuprinşi între 7—13 ani inclusiv, admişi în şcolile noastre sportive, vizavi de cel al colegilor lor de vîrstă aflaţi în 1968 în tabăra internaţională pentru tineret de la Oaxatepec (Mexic), organizată de F.I.E.P. în scopuri ştiinţifice, cu ocazia Jocurilor Olimpice din acel an.

Comparaţia ne ajută să apreciem dacă selecţia şi pregătirea copiilor recrutaţi pentru activitatea sportivă de înaltă performanţă de către şcolile noastre sportive este sau nu pe măsura cerinţelor, precizînd că valorile de referinţă au fost obţinute în tabăra amintită de la subiecţi cu o pregătire fizică la nivel de şcoală obişnuită.

METODOLOGIA DE LUCRU

Am folosit în acest scop bateria de test elaborată de o comisie de experţi a F.I.E.P., cunoscută sub denumirea de „*Standard Fitness Test*", avînd la dispoziţie valorile medii şi deviaţiile standard stabilite de această comisie, pe probe, vîrste şi sexe.

Cele opt probe pe care le cuprinde această baterie au fost recomandate de către autori cu ocazia Congresului mondial pentru educaţie fizică din 1974 de la Gdansk ca mijloace obiective de evaluare a pregătirii fizice generale, la toate vîrstele, începînd cu 6 ani şi jumătate. Dintre acestea, am fost nevoiţi să înlocuim proba de dinamometrie cu proba de aruncare a mingii de oină la distanţă, deoarece în unităţile noastre de profil nu s-au găsit dinamometre, apreciindu-se, totodată, că aceasta din urmă deşi testează capacitatea altor lanţuri musculare este mai semnificativă pentru activitatea sportivă decît proba de dinamometrie a flexorilor palmari.

Pentru compararea rezultatelor obţinute la această probă în şcolile sportive am folosit, ca valori de referinţă, rezultatele înregistrate de centrul nostru de cercetări cu ocazia măsurătorilor şcolare din România (1970—71).

Înregistrările au fost făcute în şcolile sportive din Bucureşti de către cadrele didactice de la I.E.F.S., iar în şcolile sportive din judeţele Argeş, Bacău, Bihor, Constanţa, Cluj, Galaţi, Iaşi, Mureş, Suceava şi Timiş de către cadrele didactice de la Secţiile de educaţie fizică ale Insti-

tutelor pedagogice din reşedinţele de judeţe respective, cărora centrul de cercetări le aduce şi pe această cale mulţumiri.

C.C.E.F.S. a asigurat o instruire uniformă şi instrucţiuni scrise privind toate aspectele legate de măsurători şi înregistrări.

Lucrătorii centrului de cercetări au făcut acelaşi lucru într-o serie de unităţi de profil, identic, acestea fiind socotite drept staţii pilot, mediile stabilite aici fiind socotite valori de control. S-a asigurat în felul acesta probitatea măsurătorilor şi înregistrărilor.

Au fost investigaţi un număr total de 2 113 băieţi şi 2 213 fete, cuprinşi între 6 şi 13 ani inclusiv, constituiţi în eşantioane pe vîrstă şi sex, cel mai mic numărînd 67 de subiecţi, iar cel mai mare — 739.

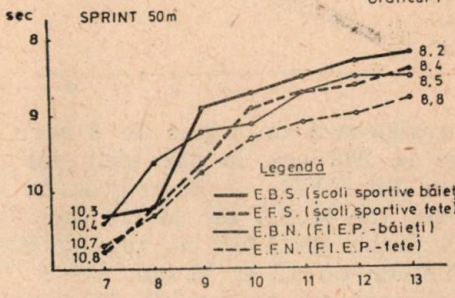
Rezultatele măsurătorilor — pe probe, vîrstă şi sex — au fost prelucrate statistic la un centru de calcul, stabilindu-se principalii parametri de poziţie şi dispersie cu ajutorul cărora s-a putut preciza apoi nivelul de încredere şi semnificaţie ce trebuie acordat diverşilor indicatori statistici.

Subliniem faptul că, datorită modului de alcătuire a grupelor de vîrstă, eşantioanele şcolilor noastre sportive le depăşesc pe cele ale F.I.E.P., la toate grupele de vîrstă, cu cca 6 luni. Se face, de pildă, comparaţia între grupa de vîrstă cuprinsă între 6 ani şi 6 luni şi 7 ani şi 5 luni a F.I.E.P.-ului, cu grupa cuprinsă între 7 şi 8 ani a şcolilor sportive, ambele fiind considerate de noi ca făcînd parte din grupa celor de 7 ani ş.a.m.d.

REZULTATE ŞI INTERPRETAREA LOR

1. **La proba de sprint 50 m,** băieţii din eşantioanele F.I.E.P. înregistrează între 6,5 şi 13,5 ani un progres de 1,9″ (de la 10,4″ la 8,5″), iar cei din şcolile noastre sportive, cuprinşi între 7 şi 14 ani, un progres de 2,1″ (de la 10,3″ la 8,2″) — graficul 1.

Graficul 1



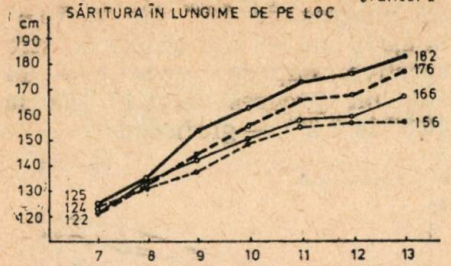
Pentru a nu mai repeta denumirile eşantioanelor şi vîrstele care sînt mereu aceleaşi, vom însemna în continuare eşantioanele de băieţi ale F.I.E.P. cu indicativul E.B.N., cele de băieţi ale şcolilor sportive — cu E.B.S., cele de fete ale F.I.E.P. — cu E.F.N., iar pe cele ale fetelor din şcolile sportive — cu E.F.S.

La aceeaşi probă, E.F.N. realizează un progres de 1,9″ (de la 10,7“ la 8,8“), iar E.F.S. 2,4“ (de la 10,8″ la 8,4″).

2. **La proba de săritură în lungime de pe loc,** E.B.N. progresează cu 44 cm (de la 122 cm la 166 cm), iar E.B.S. — cu 57 cm (de la 125 la 182 cm), E.F.N. — cu 32 cm (de la 124 la 156 cm), iar E.F.S. — cu 54 cm (de la 122 la 176 cm) — graficul 2.

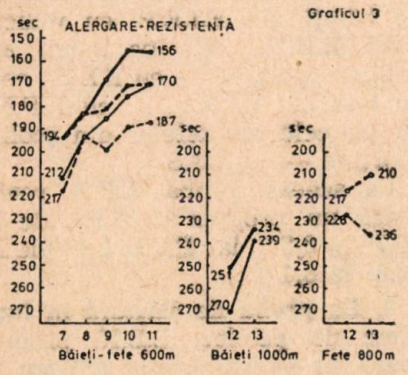
3. **La alergarea de rezistenţă pe 600 m,** rezervată fetelor şi băieţilor pînă la 11 ani, E.B.N. realizează o îmbunătăţire de 42 sec. (de la 212 sec. la 170 sec.), iar E.B.S. — 38 sec. (de la 194 sec. la 156 sec.), E.F.N. — 30 sec. (de la 217 sec. la 187 sec.), iar E.F.S. — 24 sec. (de la 194 sec. la 170 sec.). La proba de 800 m, rezervată fetelor de 12 şi 13 ani, E.F.N.

Graficul 2



înregistrează un regres de 8 sec. (de la 228 sec. la 236 sec.), iar cele din E.F.S. — un progres de 7 sec. (de la 217 sec. la 210 sec.). La proba de 1 000 m, rezervată băieților de 12 și 13 ani, E.B.N. realizează un progres de 31 sec. (de la 270 la 239 sec.), iar E.B.S. — numai 17 sec. (de la 251 sec. la 234 sec.) — graficul 3.

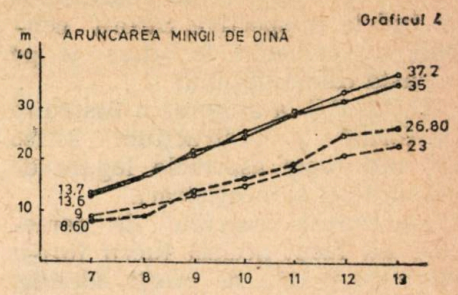
Graficul 3



4. **La aruncarea mingii de oină,** băieții din eșantioanele școlilor de cultură generală înregistrează un progres de 23,5 m (de la 13,7 la 37,2 m), iar cei din E.B.S. — 21,4 m (de la 13,6 la 35 m); fetele din școlile generale progresează cu 14 m (de la 9 la 23 m), iar E.F.S. — cu 18,2 m (de la 8,6 la 26,8 m) — graficul 4.

5. **La proba de menținere în atîrnare cu brațele îndoite,** rezervată fetelor la toate vîrstele și băieților cuprinși între 7 și 11 ani inclusiv, E.B.N. progresează cu 8,8" (de la 6,1" la 14,9"), iar cei

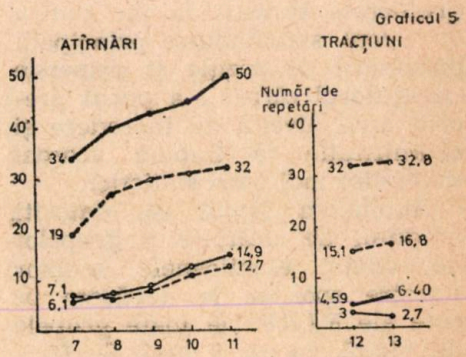
Graficul 4



din E.B.S. — cu 16" (de la 34" la 50"), E.F.N. progresează, de la 6,6 ani la 12,5 ani, cu 9,7" (de la 7,1" la 16,8"), iar E.F.S. — cu 13,8" (de la 19" la 32,8").

Eșantioanele de băieți de 12 și 13 ani au avut de executat tracțiuni în brațe la bara fixă; cei din E.B.N. înregistrează un regres al mediei numărului de exerciții de la 3 la 2,7, iar cei din E.B.S. — un progres de 1,86 (de la 4,54 la 6,40) — graficul 5.

Graficul 5



6. **La proba de îndemînare generală („Navetă"),** E.B.N. realizează un progres de 2,1" (de la 14,5" la 12,4"), iar cei din E.B.S. — 3,1" (de la 14,8" la 11,7"). E.F.N. îmbunătățesc rezultatele cu 2,3" (de la 14,8" la 12,5"), iar E.F.S. — cu 2,2" (de la 14,9" la 12,7") — graficul 6.

7. **La proba de rezistență a centurii abdominale,** E.B.N. progresează cu 9,3 repetări (de la 10,7 la 20 de repetări în 30 sec.),

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

CONSIDERAȚII PRIVIND CĂLIREA ORGANISMULUI COPIILOR ÎN TABERELE DE LA MARE

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial de construcții
„Traian Vuia" — Cluj-Napoca

Călirea este un proces complex, în care rolul principal îl joacă termoreglarea organismului, prin mecanismul sistemului nervos vegetativ. Procesul de adaptare reprezintă, de fapt, un antrenament al termoreglării.

Reglarea temperaturii organismului se poate îmbunătăți și perfecționa, lucru de mare importanță pentru sănătatea copiilor.

Sistemul nervos răspunde diferit la diversele excitații care vin din mediul înconjurător. Dacă un excitant termic de aceeași intensitate acționează sistematic asupra organismului o perioadă mai îndelungată, reacțiile de răspuns se schimbă, adaptîndu-se la situația respectivă. Obișnuind aparatul termoreglor să reacționeze în mod favorabil la diferiți factori meteorologici cu intensități variabile, se realizează călirea organismului.

Prin repetarea multiplă a proceselor de călire, se formează și se întăresc reflexele condiționate față de acești excitanți, înlesnind apariția unor reacții favorabile ale organismului, de adaptare promptă la aceste situații. Cu alte cuvinte, corpul s-a călit.

În esență, călirea constă în a ajunge la situația ca organismul să reacționeze cît mai repede la excitația respectivă, datorită antrenării terminațiilor nervoase, a vaselor sanguine superficiale și a tuturor mecanismelor termoreglatoare.

Organismul copiilor prezintă o serie de particularități de care trebuie să ținem seama în procesul de călire. Copilul trebuie conside-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, pag. 37

rat ca un organism în plin proces de dezvoltare și de formare. Organismul copilului are o mare plasticitate, se adaptează ușor la condițiile mediului extern. Datorită plasticității crescute, reactivitatea copiilor poate fi modificată mult mai ușor decît la adulți. Astfel, printr-o călire rațională, se poate reduce sensibilitatea față de variațiile condițiilor de mediu, răspunsurile devenind mai prompte și mai stabile.

Sistemul termoreglator se antrenează, iar reactivitatea se modifică în sens favorabil, astfel încît copiii călîți suportă bine variațiile bruște din mediul exterior.

În urma călirii sistematice a organismului copiilor prin folosirea radiațiilor solare și a apei de mare, starea de sănătate și funcționarea organismului se îmbunătățesc :

— crește rezistența generală la îmbolnăviri, mai ales la cele datorite răcelii ;

— se îmbunătățește activitatea sistemului termoreglator, care răspunde din ce în ce mai prompt și mai precis la influențele mediului extern ;

— cresc posibilitățile funcționale ale organismului ;

— psihicul copilului se schimbă în bine, copilul devenind mai activ, mai perseverent și mai curajos.

Prin asocierea metodelor de călire cu practicarea exercițiilor fizice și a sportului, crește capacitatea de muncă a copiilor.

Călirea organismului la copii și școlari în taberele de la mare va fi eficientă numai în măsura în care se va asigura un regim igienic de viață, o respectare strictă a principiilor generale de călire, o supraveghere atentă și permanentă din partea cadrelor didactice și medicale.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru efectuarea lucrării s-au folosit următoarele metode :

1. Observația pedagogică ;
2. Controale și măsurători ;
3. Discuții cu subiecții ;
4. Experimentul pedagogic.

Experimentul a fost fixat pe o perioadă de 60 de zile, respectiv patru serii, pe grupe de vîrstă, efectuîndu-se în Complexul de odihnă pentru copii și tineret Năvodari (județul Constanța).

În prima serie (1—14 iunie), experimentul a fost efectuat cu un număr de 24 de copii (un detașament) de vîrstă preșcolară (3—6 ani), la Unitatea nr. 1 din tabăra „Albatros".

În seria a doua (16—29 iunie), experimentul s-a efectuat cu un număr de 48 de copii de vîrstă școlară mică — 6—10 ani (două detașamente).

În seria a treia (1—14 iulie), experimentul s-a efectuat cu un număr de 96 de elevi de vîrstă școlară mijlocie — 12—15 ani (patru detașamente).

În seria a patra (1—14 august), experimentul s-a efectuat cu un număr de 96 de elevi (patru detaşamente) de vîrstă şcolară mare (16—19 ani).

Copiii subiecţi, aleşi pentru experiment, au fost selecţionaţi din mai multe judeţe ale ţării, cu zone de relief diferite.

După vizita medicală (la Dispensarul medical al taberei), în prima zi de tabără, s-a trecut, a doua zi, la efectuarea programului de experiment, care a constat în expunerea subiecţilor la soare şi în intrarea în apa mării, în mod organizat, dirijat, după un program dinainte stabilit.

Programul s-a efectuat numai dimineaţa, între orele 9,30 şi 11,00.

Controlul medical s-a efectuat zilnic între orele 8,00 şi 8,30.

Discuţiile cu subiecţii s-au purtat zilnic, înainte şi după efectuarea programului.

Observaţia pedagogică a fost permanentă.

Experimentul a durat pentru fiecare grupă de vîrstă conform schemelor stabilite (1—8).

DISCUTAREA REZULTATELOR

Călirea cu ajutorul radiaţiilor solare

Radiaţiile solare au o acţiune importantă şi multilaterală asupra organismului. Razele infraroşii au o acţiune de încălzire (termică) la suprafaţă şi în profunzime, prin sensibilitatea receptorilor termici. Ele predomină în spectrul solar, iar atmosfera şi suprafaţa solului iradiază continuu aceste raze infraroşii, supunînd organismul copiilor continuu influenţei lor.

Dintre radiaţiile solare cu cea mai importantă acţiune asupra organismului, deci de călire a acestuia, pe primul loc se situează razele ultraviolete.

Din primele zile de expunere la soare, temperatura periferică a corpului creşte cu 2—3 zecimi de grad.

În timpul băilor de soare, circulaţia sîngelui devine mai activă, ca urmare a vasodilataţiei periferice, iar pulsul se accelerează, revenind la normal abia după două ore de la expunere. Tensiunea arterială maximă scade în primele zile, după care se stabilizează. De asemenea, se constată o creştere a numărului de globule roşii şi a cantităţii de hemoglobină, fapt observat mai ales la copiii anemici. Se înregistrează, de asemenea, o creştere a numărului de globule albe, ca şi ai calciului din sînge.

În ceea ce priveşte funcţia respiratorie, se observă, la început, o accelerare a respiraţiei, care, după o perioadă de acomodare, îşi reia ritmul normal şi devine mai profundă, mişcările toracelui sînt mai ample, iar capacitatea vitală creşte.

În primele zile după expunerea la soare, din cauza umidităţii ridicate a aerului marin şi a consumului mare de apă, determinat de transpiraţia iniţială abundentă, creşte eliminarea de urină.

Datorită iodului existent în aer, se intensifică funcţia glandei tiroide. Din acest motiv, copiilor hipertiroidieni le sînt contraindicate băile de soare.

Tabelul 1

SCHEMA EXPUNERII LA SOARE PENTRU COPII PREȘCOLARI (SĂNĂTOȘI BINE DEZVOLTAȚI)

Ziua	Poziția corpului în timpul expunerii — Numărul de minute pentru fiecare parte				Numărul de ședințe	Total minute		Obs.
	Culcat pe spate	Culcat pe partea dreaptă	Culcat pe partea stîngă	Culcat cu fața în jos		Pentru o ședință	Pe zi	
I	1 min.	1 min.	1 min.	1 min.	3	4	12	
II	1	1	1	1	3	4	12	
III	1,5	1,5	1,5	1,5	3	6	18	
IV	2	2	2	2	3	8	24	
V	2	2	2	2	3	8	24	
VI	2,5	2,5	2,5	2,5	3	10	30	
VII	3	3	3	3	3	12	36	
VIII	3	3	3	3	3	12	36	
IX	4	4	4	4	3	16	48	
X	4,5	4,5	4,5	4,5	3	18	54	
XI	4,5	4,5	4,5	4,5	3	18	54	
XII	4,5	4,5	4,5	4,5	3	18	54	

Notă:

- Baia de soare să nu depășească zilnic durata de 60 de minute, divizată în 3 ședințe;
- Între ședințe se vor lăsa pauze de cîte 20-30 de minute;
- După expunere la soare, copiii pot rămîne pe plajă, îmbrăcați cu bluze, cămășuțe, pantalonași de culori deschise și pălăriuțe pe cap.

Tabelul 2

SCHEMA EXPUNERII LA SOARE PENTRU CLASELE I-IV

Ziua	Poziția corpului în timpul expunerii — Numărul de minute pentru fiecare parte				Numărul de ședințe	Total minute		Obs.
	Culcat pe spate	Culcat pe partea dreaptă	Culcat pe partea stîngă	Culcat cu fața în jos		Pentru o ședință	Pe zi	
I	1 min.	1 min.	1 min.	1 min.	3	4	12	
II	1,5	1,5	1,5	1,5	3	6	18	
III	2	2	2	2	3	8	24	
IV	2	2	2	2	3	8	24	
V	3	3	3	3	3	12	36	
VI	3	3	3	3	3	12	36	
VII	4	4	4	4	3	16	48	
VIII	4	4	4	4	3	16	48	
IX	4,5	4,5	4,5	4,5	3	18	54	
X	5	5	5	5	3	20	60	
XI	5	5	5	5	3	20	60	
XII	5,5	5,5	5,5	5,5	3	22	66	

Notă:

- Baia de soare să nu depășească zilnic durata de 70 de minute, divizată în 3 sedințe;
- Între ședințe se vor lăsa pauze între 18-20 de minute;
- După expunere la soare, copiii pot rămîne pe plajă, îmbrăcați cu bluze, cămășuțe, pantalonași de culori deschise și pălăriuțe pe cap.

Tabelul 3

SCHEMA EXPUNERII LA SOARE PENTRU CLASELE V-VIII

Ziua	Poziția corpului în timpul expunerii — Numărul de minute pentru fiecare parte				Numărul de ședințe	Total minute		Obs.
	Culcat pe spate	Culcat pe partea dreaptă	Culcat pe partea stîngă	Culcat cu fața în jos		Pentru o ședință	Pe zi	
I	2 min.	2 min.	2 min.	2 min.	3	8	24	
II	2	2	2	2	3	8	24	
III	3	3	3	3	3	12	36	
IV	3	3	3	3	3	12	36	
V	4	4	4	4	3	16	48	
VI	4	4	4	4	3	16	48	
VII	5	5	5	5	3	20	60	
VIII	5	5	5	5	3	20	60	
IX	5	5	5	5	3	20	60	
X	6	6	6	6	3	24	72	
XI	6	6	6	6	3	24	72	
XII	6	6	6	6	3	24	72	

Notă:

- Baia de soare să nu depășească zilnic durata de 80 de minute, divizată în 3 ședințe;
- Între ședințe se vor lăsa pauze de 18-20 de minute;
- După expunere la soare, elevii pot rămîne (la soare) pe plajă 1-2 ore, dar se vor îmbrăca ușor și își vor acoperi capul cu pălăriuțe albe, șepci, sau coifuri din hîrtie, pentru a se feri de arsurile razelor solare.

Tabelul 4

SCHEMA EXPUNERII LA SOARE PENTRU CLASELE IX-X ȘI ANUL I-V

Ziua	Poziția corpului în timpul expunerii — Numărul de minute pentru fiecare parte				Numărul de ședințe	Total minute		Obs.
	Culcat pe spate	Culcat pe partea dreaptă	Culcat pe partea stîngă	Culcat cu fața în jos		Pentru o ședință	Pe zi	
I	3 min.	3 min.	3 min.	3 min.	3	12	36	
II	3	3	3	3	3	12	36	
III	4	4	4	4	3	16	48	
IV	4	4	4	4	3	16	48	
V	5	5	5	5	3	20	60	
VI	5	5	5	5	3	20	60	
VII	6	6	6	6	3	24	72	
VIII	6	6	6	6	3	24	72	
IX	6	6	6	6	3	24	72	
X	7	7	7	7	3	28	84	
XI	7	7	7	7	3	28	84	
XII	7	7	7	7	3	28	84	

Notă:

- Baia de soare să nu depășească zilnic durata de 90 de minute, divizată în 3 ședințe;
- Între ședințe să se lase pauze de 12-15 minute;
- După expunere la soare, elevii pot rămîne pe plajă mai multe ore (2-3 ore), dar să se îmbrace ușor, pentru a se feri de arsurile razelor solare.

Tabelul 5

SCHEMA BĂILOR PENTRU COPIII PREȘCOLARI

Ziua	Temperatura apei de mare									Obs.
	20-22°C			22-24°C			peste 24°C			
	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	
I	1	-	1 min.	1	-	2 min.	1	-	3 min.	
II	1	-	2 min.	2	40 min.	2 min.	2	35 min.	3 min.	
III	2	45 min.	2 min.	2	40 min.	3 min.	2	30 min.	4 min.	
IV	2	40 min.	3 min.	2	35 min.	3 min.	2	30 min.	4 min.	
V	2	35 min.	3 min.	2-3	35 min.	4 min.	3	30 min.	5 min.	
VI	2	35 min.	4 min.	3	30 min.	4 min.	3	25 min.	5 min.	
VII	2-3	30 min.	4 min.	3	30 min.	5 min.	3	25 min.	6 min.	

Pentru restul de zile se va continua programul din ziua a VII-a.

Tabelul 6

SCHEMA BĂILOR PENTRU ELEVII DIN CLASELE I-IV

Ziua	Temperatura apei de mare									Obs.
	20-22°C			22-24°C			peste 24°C			
	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	
I	1	-	2 min.	1	-	2 min.	2	30 min.	3 min.	
II	2	40 min.	2 min.	2	35 min.	3 min.	2	30 min.	3 min.	
III	2	35 min.	3 min.	2	35 min.	3 min.	2	28 min.	4 min.	
IV	2	35 min.	3 min.	2	30 min.	4 min.	3	28 min.	4 min.	
V	3	30 min.	4 min.	3	30 min.	4 min.	3	26 min.	6 min.	
VI	3	30 min.	4 min.	3	28 min.	5 min.	3	26 min.	8 min.	
VII	3	28 min.	5 min.	3	25 min.	6 min.	4	25 min.	10 min.	

Pentru restul de zile se va continua programul din ziua a VII-a.

Tabelul 7

SCHEMA BĂILOR PENTRU ELEVII DIN CLASELE V-VIII

Ziua	Temperatura apei de mare									Obs.
	18 - 21°C			21 - 23°C			peste 23°C			
	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	
I	1		2 min.	1	-	3 min.	2	30 min.	4 min.	
II	2	40 min	2 min	2	35 min.	4 min.	2	30 min	5 min.	
III	2	35 min.	3 min.	2	35 min.	5 min.	3	28 min.	6 min.	
IV	2	30 min	4 min	2	30 min.	6 min.	3	28 min.	8 min.	
V	2-3	30 min	4 min.	2-3	30 min.	7 min.	3	26 min.	10 min.	
VI	3	28 min.	5 min.	3	28 min.	8 min.	4	24 min.	10 min.	
VII	3	28 min.	6 min.	3	26 min.	8 min.	4	24 min.	12 min.	

Pentru restul de zile se va continua programul din ziua a VII-a.

Tabelul 8

SCHEMA BĂILOR PENTRU ELEVII DIN CLASELE IX-X ŞI PENTRU ANII I-V

Ziua	Temperatura apei de mare									Obs.
	18 - 21°C			21 - 23°C			peste 23°C			
	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	Numărul de băi	Timpul pauzelor între băi	Timpul de baie	
I	2	35 min.	3 min.	2	32 min.	4 min.	2	30 min.	5 min.	
II	2	30 min.	3 min.	2	30 min.	6 min.	3	28 min.	6 min.	
III	2	30 min.	3-4 min.	2-3	28 min.	6 min.	3	26 min.	8 min.	
IV	3	28 min.	4 min.	3	28 min.	6 min.	3-4	24 min.	8 min.	
V	2-3	28 min.	4-5 min.	3-4	26 min.	8 min.	4	24 min.	10 min.	
VI	3	26 min.	5 min.	4	24 min.	8 min.	4	22 min.	12 min.	
VII	3	26 min.	6 min.	4	24 min.	10 min.	5	22 min.	14 min.	

Pentru restul de zile se va continua programul din ziua a VII-a.

Radiațiile solare au o acțiune foarte bună asupra aparatului locomotor. Datorită nutriției mai bune, cresc tonicitatea și activitatea musculară, scade consumul energetic cerut de efort, ceea ce favorizează creșterea capacității de muncă a copiilor.

Razele ultraviolete acționează asupra pielii, sub mai multe aspecte :

a) **Acțiunea de înroșire.**

Expunerea îndelungată de la început la acțiunea razelor intense duce la o înroșire a pielii, însoțită de o senzație de căldură, care se accelerează treptat. Dacă se întrerupe baia de soare, senzația de căldură dispare și, odată cu ea, și roșeața. După cîteva ore, roșeața reapare, însoțită de o senzație de arsură, care se accentuează. Roșeața pielii se menține 2—3 zile, apoi aceste fenomene dispar și începe jupuirea stratului cornos al pielii. Stratul care îl înlocuiește se îngroașe treptat și devine mai rezistent la acțiunea ulterioară a razelor ultraviolete.

b) **Acțiunea de bronzare.**

În urma expunerii gradate la soare, după ce dispare roșeața, pielea se pigmentează, căpătînd o culoare brun închis. Aceasta se datorește formării în piele, sub acțiunea razelor solare, a unui pigment, numit melanină.

Intensitatea acțiunii biologice a razelor solare nu depinde însă de pigmentarea pielii.

Organismul copiilor care nu se bronzează puternic primește influența pozitivă a razelor solare în mai mare măsură, deoarece bronzarea intensă reduce importanța calitativă a băilor de soare.

c) **Acțiunea antirahitică.**

Sub acțiunea razelor ultraviolete — provitamina D care se găsește în grăsimea de sub piele (ergosterina) se transformă în vitamina D, care are o mare importanță în reglarea metabolismului mineral în organism, în special în fixarea sărurilor de calciu în oase.

Acțiunea razelor ultraviolete are o mare influență asupra organismului copiilor cu oase moi (rahiticii), dacă se respectă cu strictețe programul de expunere la soare.

Datorită climatului marin, bogat în oxigen, care ajută proceselor de oxidare, se ajută reconfortarea organismului, înlăturîndu-se oboseala fizică și cea intelectuală. Climatul marin redă vigoarea, vitalitatea și sănătatea organismului slăbit al copiilor, crește tonusul somatic și psihic, ceea ce duce la o refacere a forțelor fizice și intelectuale și la creșterea puterii de muncă a copiilor.

Călirea cu ajutorul apei de mare

În procesul de călire, apa de mare acționează asupra organismului copilului în special prin temperatura pe care o are, prin acțiunea mecanică pe care o exercită asupra corpului și prin acțiunea chimică, datorită sărurilor dizolvate în ea.

Influența apei marine asupra organismului copilului este complexă și se manifestă ca și la adult, cu deosebirea că reacțiile sînt mai puternice.

Cînd apa de mare este rece, inima răspunde printr-o rărire a pulsului, pe cînd în cazul în care apa este caldă, pulsul se accelerează. Tensiunea arterială scade sub acțiunea apei calde, datorită vasodilatației periferice și crește sub acțiunea apei reci, ca urmare a vasoconstricției periferice.

Circulația sîngelui se îmbunătățește, datorită vasoconstricției și vasodilatației.

Respirația devine mai profundă, determinînd îmbunătățirea schimburilor respiratorii, care, împreună cu modificările vasculare, duc la o mai bună nutriție a țesuturilor.

Din cauza temperaturii apei, în general mai scăzute decît cea a corpului, sistemul nervos este intens solicitat, ceea ce duce la o perfecționare a funcțiilor nervoase de adaptare.

Baia de mare (scăldatul) are o influență mai puternică decît cea în rîu sau în lac, datorită particularităților apei și ale climatului marin.

Excitația mecanică a apei de mare se datorește mișcării valurilor, care exercită un fel de masaj pe întreaga suprafață a corpului. Excitația chimică este provocată de sărurile pe care le conține apa și, în special, de particulele de clorură de sodiu. Această acțiune se continuă și după ieșirea din apă și chiar după ștergerea corpului, deoarece în cutele și porii pielii rămîn cristale fine de sare, care produc o excitație de lungă durată asupra terminațiilor nervoase, stimulînd sistemul nervos și intensificînd metabolismul.

CONCLUZII

Baia de soare trebuie să fie **totală**, adică să fie expusă întreaga suprafață a corpului, și **directă**, adică fără interpunerea între razele solare și corp a unor veșminte, care absorb razele ultraviolete, și **progresivă**, adică, odată începută, expunerea trebuie să fie făcută continuu (întreruperea scade eficacitatea călirii).

Cea mai indicată poziție pentru expunerea la soare este culcat, cu picioarele orientate spre soare, pentru ca razele solare să cadă sub un unghi cît mai apropiat de 90 de grade. Se începe întotdeauna cu poziția culcat, cu fața în sus, pe partea dreaptă, pe partea stîngă și, la urmă, culcat, cu fața în jos.

În timpul expunerii la soare, capul trebuie acoperit și ochii protejați pe cît posibil cu ochelari colorați. Capul trebuie acoperit cu o pălăriuță de pai sau din pînză albă și subțire.

Baia de soare trebuie să se facă după un dejun ușor (după o oră, o oră și jumătate) și să se termine cu cel puțin o oră înaintea mesei de prînz. După-amiază, baia de soare trebuie să se facă după două ore, două ore și jumătate de la servirea mesei de prînz.

După baia de soare, este necesară o odihnă de 10—14 minute (dacă este posibil, la umbră), după care se recomandă scăldatul în mare sau dușul.

Timpul cel mai indicat pentru expunerea la soare este între orele 7,30 și 11,00, cînd razele solare cad sub un unghi de 30 de grade, aerul este mai curat și temperatura nu este prea ridicată.

Nu este indicat să se facă baie de soare după ora 11,00, deoarece se pot produce arsuri, provocate de razele infraroșii.

Dozarea băilor de soare se stabilește după timpul de expunere și după intensitatea radiațiilor pe unitatea de suprafață cmp, determinată cu ajutorul acționometrului și exprimate în calorii mici pe cmp.

Durata băii de soare crește gradat, de la 1 minut pînă la 1—2 ore pe zi, divizate în 3 ședințe, cu pauze între 12 și 22 de minute.

Baia în mare (scăldatul) se începe numai cînd apa are o temperatură de peste 18 grade Celsius, iar aerul — peste 20 de grade C.

Orele cele mai indicate pentru scăldat sînt 9,00—12,00.

Intrarea în apă se face dintr-odată, pentru a scurta perioada de acomodare (faza de vasoconstricție periferică).

Înainte de intrarea în apă, copiii trebuie să facă cîteva mișcări energice de încălzire, fără a se ajunge la transpirație.

Durata scăldatului depinde de temperatura apei și de vîrsta copiilor. Ea crește progresiv, de o zi la alta, pînă în ziua a șaptea, după care timpul de ședere în apă se menține pînă în ziua a douăsprezecea.

Între băi, se lasă pauze, în funcție de vîrsta copiilor, aceste pauze variind între 26 și 45 de minute.

Nu este indicat să se stea în apă pînă cînd apar frisoanele. În momentul cînd apare senzația de frig, se va ieși din apă, se va șterge bine corpul, se vor face mișcări de încălzire.

Scăldatul, se recomandă, se va face complet dezbrăcat — pentru copiii preșcolari, iar pentru ceilalți copii și școlari — în costum de baie, cît mai sumar, deoarece costumul plin stînjenește contactul cu apa și, cînd bate vîntul, favorizează răcirea rapidă a pielii.

AL. TATU : Considérations sur l'aguerrissement de l'organisme des enfants dans les camps au bord de la mer, par l'utilisation des radiations solaires et de l'eau de mer.

En mettant en évidence les avantages de l'aguerrissement de l'organisme des enfants par l'utilisation des radiations solaires et de l'eau de mer, dans le sens de l'amélioration de l'état de santé et du fonctionnement de l'organisme, l'auteur présente le matériel et la méthode de la recherche effectuée pendant une période de 60 jours, en quatre séries, par groupes d'âge, au Complexe de repos pour les enfants et la jeunesse Năvodari (district Constanța) ; il discute les résultats obtenus dans l'aguerrissement avec l'aide des radiations solaires (l'action de rougir, l'action de bronzer, l'action antirachitique) ainsi qu'avec l'aide de l'eau de mer ; il présente quelques conclusions tirées de cette expérience (de nature technique et méthodologique).

L'ouvrage contient en annexe des tableaux adjuvants.

AL. TATU : On the Hardening of Body in Children's Camps at the Seaside by Using Sun and Sea Bathing

The author evidences the advantages accruing from hardening the children's bodies in the sunshine and by sea-bathing. He proves that health and the functioning of the body are improved. The author describes the method of an experiment carried out along 60 days, in four series, by various age groups in the Rest Complex for Children and the Youth at Năvodari in the county of Constantza. The results obtained are discussed at length with stress laid on the advantages obtained from the radiation of the sun and from seabathing. Both technical and methodological aspects are brought into relief.

There are numerous tables with helping figures attached to the article.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIUL COMPARATIV AL UNOR PARAMETRI FIZIOLOGICI LA ELEVII DIN CLASELE I—III, CU PROGRAM NORMAL ŞI PROGRAM SPECIAL DE ATLETISM

Prof. univ. dr. A. DEMETER
A. DUMITRESCU
Dr. M. IOTA
Asist. univ. C. BOTA
Dr. G. BRĂGĂREA
I.E.F.S.

1. INTRODUCERE

În lucrările noastre anterioare, am relatat despre efectele fiziologice deosebit de favorabile constatate la elevii claselor I şi II cu program special de 4 ore de atletism, în comparaţie cu cele observate la clasele martore care au beneficiat doar de cele 2 ore obişnuite de educaţie fizică pe săptămînă, conduse de învăţători. Pe lîngă prezenţa viguroasă a fenomenului de acceleraţie la ambele grupe de copii, am subliniat gradul de perfecţionare avansat al unor funcţii somatice şi vegetative la copiii claselor speciale şi cu o netă tendinţă spre o economie funcţională în efort a sistemului cardio-respirator şi în general fortificarea avansată a organelor interne la aceşti copii.

Datele prezentate în acest studiu reprezintă rodul eforturilor noastre, continuate în ideea de a surprinde şi alte elemente ale efectelor binefăcătoare ale efortului fizic sistematic, de volum şi intensitate crescute, faţă de elevii care efectuează doar cele 2 ore normale de educaţie fizică pe săptămînă.

2. SUBIECŢII ŞI METODA DE CERCETARE

În cadrul studiului nostru am înregistrat o serie de parametri fiziologici la clasele a III-a A şi a III-a D de la Şcoala generală nr. 198 din Bucureşti. Clasa a III-a A, numită clasa martoră, este o clasă obişnuită care efectuează 2 ore săptămînale de educaţie fizică, sub conducerea unei învăţătoare, în timp ce clasa a III-a D (clasa experimentală) beneficiază de un program special de 4 ore de educaţie fizică pe săptămînă, cu profil de atletism, condusă de către un profesor de educaţie fizică cu specializare atletism.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1977, pag. 47

Tabelul 1

Date fiziometrice înregistrate la elevii din clasa a III-a

Nr.	Parametrul	Momentul înregistrării		Aparatul utilizat
		Înainte de efort	După efort	
1	Frecvența cardiacă	+	+	Prin EKG
2	Reflexul clino-ortostatic	+	–	Prin EKG
3	Capacitatea vitală	+	+	Spirometru
4	Frecvența de fuziune	+	+	Stroboscop
5	Precizia mișcării	+	+	Tremometru
6	Timpul de reacție	+	+	Aparat electronic cu afișaj prin tuburi Nixi
7	Forța flexorilor palmari	+	+	Dinamometru

Am înregistrat în septembrie 1976 și în iunie 1977, în condiții de referință (repaus) și după o lecție de educație fizică standardizată de noi, următorii parametri :

a) date antropometrice (talia, greutatea corporală, perimetrul toracic și anvergura) ;

b) date fiziometrice referitoare la funcția sistemului nervos și aparatelor cardio-respirator.

Subiecții noștri (14 băieți și 15 fete din clasa a III-a D și 12 băieți și fete din clasa martoră, a III-a A) au fost clinic sănătoși și au participat în mod sistematic, tot timpul anului la lecțiile de educație fizică.

Efortul fizic din cadrul lecțiilor în care s-a efectuat testarea a constat mai ales din mers, sărituri, alergări de tempo uniform și accelerări, rostogoliri, ștafete etc., egale ca volum și intensitate la ambele clase.

Datele au fost prelucrate grafo-analitic, iar interpretarea rezultatelor s-a făcut cu ajutorul testului de semnificație „t" pentru eșantioane mici.

3. REZULTATELE CERCETĂRII ȘI DISCUTAREA LOR

3.1. Date antropometrice

Valorile medii ale parametrilor antropometrici, înregistrate de noi, sînt redate în tabelul 2. Din analiza acestor date rezultă următoarele :

3.1.1. **Talia** elevilor de 8—9 ani din eșantionul nostru depășește cu mult valorile medii prezentate în literatura de specialitate. Astfel, Robacki R. (1963) găsește la 8,5—9 ani o talie de 124,1 cm la băieți și 123,4 cm la fete, iar după datele Institutului de igienă, înălțimea medie este — la această vîrstă — de 127 cm la băieți și de 126 cm la fete. Datele noastre atestă, în continuare, prezența fenomenului de accelerație la copiii din generația actuală.

Tabelul 2

Date antropometrice la elevii din clasa a III-a
(valori medii pe grupe)

Grupa	Sex	Statura (cm)		Greutatea (kg)		Anvergura		Perimetrul toracic					
		Sept. 1976	Iunie 1977	Sept. 1976	Iunie 1977	Sept. 1976	Iunie 1977	Septembrie 1976			Iunie 1977		
Experi-	B	134,9	139,3	30,2	33,09	135,2	139,09	67	62	5	69,2	63,8	5,4
mentală	F	134,7	138,6	24,8	29,5	134,5	138,06	64	59,5	4,5	65,7	60,8	4,9
Martor	B	131,5	134,5	26,5	27,6	131	135,5	62	58	4	65,1	60,6	4,5
	F	133	135,8	27	29,3	133,4	136,4	62	57,5	4,5	64,8	60,3	4,5
Robacki R 1963 9-9,5 ani	B		126,8		25,5								
	F		126		25								

Comparînd talia elevilor din clasa experimentală cu cea a elevilor din clasa martoră, constatăm accentuarea avansului de creştere în înălţime al elevilor supuşi unui efort de intensitate şi de volum crescut, ceea ce atestă obţinerea unui beneficiu biologic de mare preţ de pe urma efortului fizic bine dozat.

3.1.2. **Greutatea coporală** a elevilor noştri, de asemenea, este superioară în comparaţie cu valorile publicate acum cîţiva ani de Robacki R., pentru vîrsta de 8—9 ani. Se remarcă o creştere ponderală superioară la elevii care participă doar la 2 ore săptămînale de educaţie fizică, fapt interpretat de noi ca expresia tendinţei spre un mod de viaţă sedentar, deja la această vîrstă.

3.1.3. **Anvergura** elevilor studiaţi de noi s-a dezvoltat în linii mari paralel cu talia, cu tendinţa de îmbunătăţire a valorilor la elevii clasei experimentale.

3.1.4. **Perimetrul toracic,** în toate cele 3 ipostaze (în inspir profund, în expir profund şi în stare intermediară), arată valori mai ales privind **ampliaţia** mişcărilor respiratorii, fapt ce este rezultatul direct al fortificării muşchilor respiratori şi al dezvoltării impetuoase a toracelui sub influenţa binefăcătoare a efortului fizic.

3.2. **Date fiziometrice**

3.2.1. **Frecvenţa cardiacă de repaus** a fost de 76 de bătăi/minut la băieţii din clasa experimentală şi de 78 de bătăi/minut la fetele din aceeaşi clasă (tabelul 3). La elevii clasei martore valorile sînt ceva mai mari, atît la băieţi, cît şi la fete, însă şi la aceştia din urmă ele sînt mult mai bune în comparaţie cu cele găsite de autorii germani Klimt E. şi Felkel A. (1970), care au găsit la băieţi şi fete de 8 ani 100 şi 102 pulsaţii/minut. Datele noastre înregistrate la elevii clasei experimentale sînt expresia fortificării aparatului cardiovascular, deja la această vîrstă fragedă, datorită acţiunii excitantului biologic favorabil, reprezentat de efortul fizic sistematic şi bine dozat.

După efort, frecvenţa cardiacă a crescut mai mult la elevii clasei martore, care au suportat ceva mai greu ultima parte a efortului (3 tururi de alergare cu viteză maximă).

3.2.2. **Capacitatea vitală** a elevilor noştri, la începutul anului şcolar, depăşea doar cu puţin valorile de la sfîrşitul anului şcolar prece-

Tabelul 3

Valorile medii ale frecvenței cardiace și capacității vitale la elevii din clasa a III-a

Grupa	Sex	Frecvență cardiacă (b/min)				Capacitate vitală (ml)			
		Septembrie 1976		Iunie 1977		Septembrie 1976		Iunie 1977	
		Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
Experimentală	B	76	121,6	74,2	120	2280	2320	2750	2810
	F	78	120	76	123	2140	2207	2530	2670
Martor	B	81	125	79,5	124	1855	1940	2110	2080
	F	83	128	81	126	1790	1827	1960	1990
Literatura de specialitate	B	(8 ani) 100	-	(9 ani) 96	-	(8 ani) 1700	-	(9 ani) 1900	-
	F	(8 ani) 102	-	(9 ani) 99	-	(8 ani) 1600	-	(9 ani) 1800	-

dent. Astfel, la băieții clasei experimentale, capacitatea vitală din septembrie era în medie de 2 280 ml, față de 2 026 ml din iunie 1976, iar la fetele clasei experimentale în septembrie 1976 capacitatea vitală era în medie de 2 140 ml, față de 1 847 ml, cît era în iunie 1976. La clasa martoră, sporul a fost și mai redus (de la 1 789 ml la 1 855 ml, la băieți, și de la 1 680 ml la 1 780 ml, la fete). Creșterea mai substanțială a capacității vitale la elevii clasei experimentale exprimă efectul diferitelor tabere de antrenament și de recreație organizate pentru elevii claselor cu program special de atletism.

La sfîrșitul anului școlar, asistăm la o creștere substanțială a capacității vitale la toți elevii, dar mai ales la elevii cu program special de atletism, datorită volumului și intensității crescute a efortului depus în cadrul celor 4 ore săptămînale de educație fizică.

3.2.3. **Latența reacției motrice,** ca indicator al reactivității SNC, în repaus arată valori mai bune la toți elevii în comparație cu determinarea efectuată în iunie 1976 (tabelul 4). La sfîrșitul anului școlar, unii dintre băieții grupei experimentale se apropie de valorile constatate de noi la adulții sedentari, ceea ce indică valoarea deosebită a efortului fizic optimal în privința stimulării maturizării SNC. Decalajul valoric între cele două clase a mai crescut în favoarea clasei experimentale. După efort — cu unele excepții — se observă reactivitatea crescută a SNC la toți elevii, fapt interpretat de noi ca fiind expresia unei adaptabilități crescute a sistemului nervos față de efortul depus în cadrul testării.

3.2.4. **Frecvența critică de fuziune** la stimulare luminoasă intermitentă, ce exprimă cifric capacitatea de diferențiere a unor stimuli din ce în ce mai frecvenți, în repaus este cea mai bună la băieții din clasa experimentală și cea mai slabă la băieții din clasa martoră. După efort, valorile scad la toți elevii, cea mai mică frecvență de fuziune constatîndu-se și de data aceasta la băieții din clasa martoră.

3.2.5. **Forța musculară** a flexorilor comuni ai degetelor la toți elevii este net superioară valorilor publicate în 1973 de către A. Antal

Tabelul 4

Valorile medii ale timpului de reacție și a frecvenței critice de fuziune la elevii din clasa a III-a

Grupa	Sex		Timpul de reacție (ms)				Frecvența critică de fuziune (c/s)			
			Septembrie 1976		Iunie 1977		Septembrie 1976		Iunie 1977	
			Înainte ef.	După ef.	Înainte ef.	După ef.	Înainte ef.	După ef.	Înainte ef.	După ef.
Experimentală	B	$\bar{x}$	267,7	260,9	243,7	226,8	16,2	9,6	16,7	9,9
		s	21,5	15,5	13,7	27,4	5,8	3,1	5,5	2,0
	F	$\bar{x}$	284,2	270,0	257,3	250,6	15	9,2	13,2	14,6
		s	26,1	20,8	27,4	33,7	4,8	2,3	3,6	4,2
Martor	B	$\bar{x}$	287,2	278,3	289,0	276,6	12,5	8	10,2	7,8
		s	36,8	22,2	36,3	39,4	2,6	1,9	2,6	1,3
	F	$\bar{x}$	294,6	293,3	286,1	283,0	15,6	11,8	15,2	8,3
		s	27,4	25,4	32,7	36,4	7,2	6,2	6,4	2,1

(tabelul 5). Față de determinarea precedentă din iunie 1976 (cifrele aflate în paranteză), sporul cel mai mare se constată la băieții clasei experimentale, fetele din această clasă situîndu-se la nivelul băieților

Tabelul 5

Forța flexorilor comuni ai degetelor la elevii din clasa a III-a (valori medii în kgf.)

Grupa	Sex	Septembrie 1976				Iunie 1977			
		Înainte de efort		După efort		Înainte de efort		După efort	
		dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.
Experimentală	B	28,3 (24,1)	23,9 (20,7)	26,2 (23,3)	22,7 (21,2)	34,2	27,1	31,3	25,9
	F	25 (23,5)	22,2 (21,7)	23,7 (21,2)	21,1 (19,6)	29,6	26,1	26,7	23,5
Martor	B	25,1 (23,1)	21,8 (19,3)	22,3 (20,6)	20,9 (18,7)	29,3	25,7	24,2	20,8
	F	22,7 (20,9)	20,6 (18,4)	20,8 (18,2)	19,2 (16,9)	25,6	23,7	21,2	17,8
Literatura (Antal A) 1973	B	(9 ani) 18	-	-	-	(10 ani) 21,8	-	-	-
	F	15,3	-	-	-	17	-	-	-

din clasa martoră. După efort, constatăm scăderea valorilor la toți elevii, cu toate că efortul a solicitat mai ales trenul inferior și mai puțin brațele. Explicația fiziologică a acestui fapt — paradoxal la prima vedere — rezidă în apariția primară a oboselii la nivelul sistemului nervos central și nu la nivelul segmentului solicitat.

3.2.6. **Coordonarea mișcărilor** a fost studiată de noi prin două teste diferite : tremometria și testul mașinii de scris. Datele înregistrate sînt prezentate în tabelul 6.

Tabelul 6

Precizia mișcării la elevii din clasa a III-a (valori medii)

Grupa	Sex		Tremometrie (număr de greșeli)								Testul mașinii de scris (timpul în sec.)							
			Septembrie 1976				Iunie 1977				Septembrie 1976				Iunie 1977			
			Înainte de efort		După efort		Înainte de efort		După efort		Înainte de efort		După efort		Înainte de efort		După efort	
			dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.	dr.	stg.
Experimentală	B	$\bar{x}$	15,8	16,6	14,3	14,9	11,9	12,4	11,2	11	15,8	18,6	15,5	18,5	12,6	15,2	12,7	15,8
		s	3	2,5	2,2	2,1	5,2	2,2	1,6	1,6	1,1	2	1,8	2,6	1,4	1,4	1,2	1,9
	F	$\bar{x}$	15,2	15,8	15	17,9	13,5	14,9	12,8	14,6	16,7	20	15,2	19,3	14,2	18,2	13	17,2
		s	3,1	4	1,5	3,9	3,7	4	5,6	3,7	1,5	1,7	1,4	3,3	1,7	1,9	1,3	2,6
Martor	B	$\bar{x}$	17,7	18,7	19,1	20,4	16,1	17,2	17,6	19,1	16,9	20,2	17,1	19,6	16,9	19,7	17,4	20,5
		s	4,4	2,8	7,5	4,1	6	4	6,1	6,4	1,5	2,5	1,4	2,8	5,3	4,7	3,6	5,8
	F	$\bar{x}$	16,6	18,7	16,8	19,6	16,3	18,1	17,6	20,3	16,4	20,4	17,8	20,3	16,1	19,6	17,2	19,4
		s	3,1	3,2	1,8	3,8	4,7	3,3	2,9	6,3	1,3	1,8	1,2	2,8	3,9	2,7	3,6	2,6

3.2.6.1. **Tremometria** a fost efectuată de noi cu ajutorul unui tremometru prototip IEFS conceput de ing. A. Gagea și colab. Subiectul parcurge un traseu complicat, în ritmul dat de un metronom, cu mîna dreaptă și mîna stîngă, în care ține o tijă metalică. Fiecare atingere a marginii metalice a traiectului prescris se înregistrează de către un calculator numeric, indicînd astfel numărul de atingeri (greșeli). Elevii din clasa experimentală au comis mai puține greșeli, iar după efort coordonarea mișcărilor la ei este mai bună decît înainte de efort, ceea ce înseamnă că efortul depus nu le-a afectat capacitatea de coordonare.

3.2.6.2. **Testul mașinii de scris** a fost efectuat conform tehnicii utilizate de noi, de mai mulți ani. La o mașină obișnuită de scris se fixează distanța de deplasare a brațului mașinii la 80 de poziții și se înregistrează timpul parcurgerii traseului pentru ambele mîini, bătîndu-se cu viteză maximă posibilă. Datele din tabelul 6 arată cele mai bune valori la băieții din clasa experimentală, atît în repaus, cît și după efort. Testul a evidențiat un caz de inversare a dexterității și două cazuri de ambidextrie la fete, fără ca profesorul sau părinții să fi avut cunoștință de aceste situații.

4. CONCLUZII

Din studiul efectuat de noi, pe parcursul anului școlar 1976/1977 la elevii Școlii generale nr. 198, la o clasă cu program special de atletism și la o clasă cu program normal de educație fizică, rezultă următoarele concluzii :

4.1. Datele noastre antropometrice atestă, în continuare, prezența „secular trend"-ului, exprimată prin superioritatea tuturor parametrilor antropometrici, la eșantionul studiat, față de datele literaturii de specialitate, publicate în urmă cu 5—10 ani.

4.2. Parametrii fiziologici înregistrați de noi (frecvența cardiacă, capacitatea vitală, latența reacției motrice, frecvența critică de fuziune, forța flexorilor comuni ai degetelor și cele două teste de coordonare) scot în evidență ritmul superior de fortificare al organelor vegetative și maturizarea mai alertă a sistemului nervos central, la elevii clasei cu

program special de educaţie fizică, faţă de elevii clasei martore. De asemenea, se remarcă la elevii clasei experimentale apariţia timpurie a tendinţei de economie funcţională a organelor interne în efort.

4.3. Motricitatea deficitară şi adaptabilitatea mai redusă la efort a elevilor care beneficiază doar de două lecţii de educaţie fizică săptămînal, conduse de învăţător, ridică necesitatea reconsiderării numărului de ore săptămînale afectate în prezent educaţiei fizice la clasele I—IV, în sensul măririi şi acoperirii lor cu profesori specializaţi în educaţie fizică.

BIBLIOGRAFIE

ANDRONESCU A. : Anatomia copilului, Bucureşti, Ed. didactică şi pedagogică, 1966.
ANTAL A. : Igiena şcolară, Bucureşti, Ed. medicală, 1973.
ASTRAND P. O. : Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age, Acta Ped. Scand. Suppl., 1969.
CERRETELLI P. : Aspetti fiziologici dell'adolescenti in relazione alla practica dell'esercizio fisico, în „Contr. Int. della Soc. Latina di medicina dello sport", Roma, 1967.
CHIRIAC I. : Fiziologia efortului fizic la copii şi adolescenţi, în „Igiena", vol. 15, 1965, nr. 12.
DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educaţiei fizice şcolare, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
DEMETER A. : Influenţa efortului fizic asupra unor funcţii la elevii de 6—7 ani, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1975.
GAGEA A. : Prototip de tremometru I.E.F.S.
HEBBELINCK M. : Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani şi evoluţia capacităţii de efort fizic, în Educaţia fizică în şcoală, vol. IV, 1968.
KLIMT E., FELKEL A. : Die körperliche Belastung eines 350 m, Hallenlaufes Radiotelemetrische EKG — Registrie rungen bei 8 bis 10 jahringen Kindern, Sport artzt und Sportmed. XXI, Heft, 1, 14, 1970.
WEIDEMANN N. : Medical problemes of school Sport, Sport in the modern World. Springer, 1973.

A. DEMETER et collab. : Etude comparative de certains paramètres physiologiques chez les élèves des classes I et III avec programme normal et programme spécial d'athlétisme

Les données présentées dans l'étude constituent le fruit des efforts du collectif d'auteurs de surprendre aussi d'autres éléments des effets bienfaisants de l'effort physique systématique de volume et intensité accrue, par rapport aux élèves qui effectuent seulment les deux heures normales d'éducation physique hebdomadaires.

Dans le cadre de notre étude nous avons enregistré une série de paramètres physiologiques chez les classes III A et III D de l'école générale no. 198 de Bucarest.

La classe III A, dénommée aussi la classe témoin, est une classe ordinaire, tandis que la classe III D, la classe expérimentale, jouit d'un programme spécial de 4 heures d'éducation physique par semaine, avec profil d'athlétisme.

On a enregistré en conditions de référence (repos) et après une leçon d'éducation physique standardisée par les chercheurs, les paramètres suivants :

— données anthropométriques (taille, poids corporel, périmètre thoracique et envergure) ;

— données physiométriques sur la fonction du système nerveux et de l'appareil cardio-respiratoire.

L'effort physique des leçons qui ont soubi le test a été composé de : marche, sauts, courses en tempo uniforme et accélérations, roulements, relais etc., égales comme volume et intensité chez les deux classes.

Les données ont été discutées grapho-analytiquement, et l'interprétation des résultats a été élaborée avec l'aide du test de signification „t" pour des échantillons réduits. Les conclusions de l'expérience se trouvent dans le texte.

A. DEMETER and Team : A Comparative Study of Physiological Parameters of Schoolchidren in the First and Third Forms with Normal and Special Athletics Programme

The data collected by the present study are the fruit of the efforts made by the team of authors who concentrated on the beneficient effects of systematic physical efforts of increased volume and intensity on the schoolchildren having physical classes twice a veek regularly.

The study registered a number of physical parameters with the pupils of forms III A and III D of the General School No. 198 in Bucharest.

Form III A — the reference form is a usual class ; form III D was an experimental one and consequently took advantage of a special programme : 4 classes of physical education a week, particularly athletics.

The following parameters were obtained in conditions of rest and after a standardized physical education class :

— the antropometrical data (waist length, weight, breast length) ;

— physiometrical data on the nervous system and the cardiorespiratory system.

The physical efforts were tested during walking, jumping, tempo racing, rolling, relay races — equal in volume and intensity for both forms.

The data were processed and interpreted by means of the „t" singnificance test. The article draws extremely interesting conclusions.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

OPINII CONSULTAȚII

ORIENTAREA PREGĂTIRII SPORTIVE TIMPURII

Lector univ. GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

1. IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Limita de vîrstă mult scăzută, la care începe pregătirea sportivă — tendință caracteristică pentru antrenamentul sportiv contemporan — ne obligă să reanalizăm unele date tehnico-metodice ale antrenamentului sportiv pentru a le fundamenta și pentru condițiile particulare de aplicare.

Prezentă în toate ramurile sportive, tendința este generată de necesitatea măririi stagiului de antrenament pentru a obține nivelul de pregătire solicitat de performanțele sportive actuale.

Mulți ani s-a crezut că această tendință și-ar găsi justificarea în faptul că, în prezent, marile performanțe se obțin la vîrste mult mai mici ca în trecut. S-a demonstrat statistic că aprecierea nu are o bază reală, sportivii tineri care obțin rezultate senzaționale fiind elemente de excepție și, pe ansamblu, media de vîrstă la care s-au obținut performanțe în ultimii 10—15 ani nu a fost modificată. Evident, la unii tineri procesul de maturizare a organismului este mai accelerat comparativ cu tinerii de aceeași vîrstă, între vîrsta cronologică și cea fiziologică neputîndu-se stabili, în toate cazurile, o identitate. Dezvoltarea și maturizarea mai devreme a organismului permit acestor tineri să se afirme cu performanțe remarcabile la vîrste cronologice mai mici.

Relația dintre marea performanță și vîrsta (fiziologică și cronologică) la care ea poate fi obținută are o importantă deosebită pentru orientarea conținutului antrenamentului sportiv, pentru corecta încărcare a efortului la nivelul copiilor și juniorilor.

Neluarea în considerare a acestor situații de excepție a condus, cu ani în urmă, la concluzia greșită că în antrenamentul sportiv coborîrea limitei de vîrstă (pentru considerentele amintite) înseamnă o „specializare sportivă timpurie", o „forțare" a afirmării sportivului, a performanței sportive.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, pag. 55

Precizînd caracterul și orientarea acestei tendințe a antrenamentului sportiv contemporan, trebuie să subliniem că, în fond, este vorba de o inițiere sportivă realizată la vîrste mici și nicidecum de o specializare sportivă prematură; este vorba de asigurarea unei temeinice și îndelungate pregătiri începute la vîrste mici, cu scopul de a cultiva în rîndul copiilor dragostea pentru sport, a pune bazele instruirii tehnice în perioada cea mai avantajoasă, a depista și stimula elementele înzestrate și, mai ales, de a sprijini organismul copilului și tînărului să se dezvolte sub înrîurirea favorabilă a sportului, la cei mai înalți indici morfologici și funcționali.

Menționam, la începutul materialului, că această coborîre a limitei de vîrstă la care începe pregătirea sportivă ne obligă să reconsiderăm multe date ale antrenamentului sportiv, să le adaptăm și să le valorificăm particularizat condițiilor noi în care se cer a fi utilizate, împrumutul fără discernămînt și fără o prealabilă verificare putînd genera multe neajunsuri, compromite evoluția ulterioară a unor certe talente.

La nivelul seniorilor, majoritatea problemelor pe care le ridică dirijarea științifică a procesului de antrenament au fost clarificate. La nivelul copiilor și juniorilor, înregistrăm însă multe bîjbîieli și chiar greșeli, considerîndu-se, de către unii specialiști, că ceea ce s-a experimentat și validat în activitatea cu sportivii maturi se potrivește și pentru copii și juniori.

Ca urmare a măsurilor organizatorice luate, rețeaua claselor speciale, școlilor generale și a liceelor cu profil sportiv și a celorlalte unități create pentru pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor cunoaște, în prezent, o largă cuprindere. Practic, aceste unități (mai ales cele din rețeaua învățămîntului) au preluat, odată cu sarcina instruirii sportive a elevilor și sarcinile educației fizice specifice vîrstei. În procesul de pregătire sportivă a acestora, obiectivele antrenamentului sportiv se împletesc permanent cu cele ale educației fizice, cu priorități și intercondiționări reciproc avantajoase, care se modifică treptat odată cu trecerea la alt stagiu de vîrstă și de pregătire. A neglija această realitate înseamnă a face, cu bună știință și în egală măsură, deservirea atît a educației fizice cît și a sportului.

2. CARE ESTE ORIENTAREA PREGĂTIRII LA ACESTE VÎRSTE? PREGĂTIRE FIZICĂ MULTILATERALĂ SAU SPECIALIZARE SPORTIVĂ?

Aspectele care au cele mai directe implicații în orientarea conținutului pregătirii sportive, la grupele de vîrstă la care ne referim, sînt cele generate de două dintre principiile antrenamentului sportiv, insuficient clarificate și la nivelul seniorilor: principiul specializării sportive *și* principiul pregătirii fizice multilaterale *(pregătirii fizice generale).*

Starea conflictuală a principalelor două tendințe generate de cele două principii în orientarea conținutului pregătirii sportive este alimentată datorită punctelor de vedere diferite, exprimate de diverși

specialiști. Se înțelege că, la nivelul copiilor și juniorilor, clarificarea acestei probleme este de o importanță deosebită.

Pentru aceste categorii de vîrstă, în limitele impuse de specificitatea fiecărei ramuri (probe) sportive, trebuie găsit raportul optim de integrare a celor două orientări — specializare — pregătire multilaterală; trebuie stabilită cea mai corectă etapizare a pregătirii care să evidențieze modificările ce se impun în cadrul acestui raport, dependent de stadiile de vîrstă și de pregătire parcurse. Și o problemă și alta trebuie gîndite și soluționate dependent de stimularea maturizării și perfecționării funcțiilor organismului la cote valorice cît mai ridicate, de creare a premiselor pentru obținerea performanței sportive.

Fără clarificarea acestei probleme, cîmpul greșelilor față de performanța sportivă sau față de tînărul sportiv este larg deschis.

3. INDICAȚII CONTRADICTORII GENERATE DE CELE DOUĂ PRINCIPII ÎN METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Importanța principiului dezvoltării fizice multilaterale și a principiului specializării sportive este subliniată de numeroși specialiști — fiziologi sau metodiști. Odată cu argumentele prin care se justifică valoarea fiecăruia dintre principii, nu se omite să se releve și relația lor conflictuală (Krestovnikov, Ozolin, Harre, Ulmeanu, Demeter, Șiclovan etc.).

În multitudinea de date și recomandări care se găsesc în bibliografia de specialitate, multe dintre ele contradictorii, este dificil să te orientezi, să reții ceva ca sigur.

Iată cîteva exemple de astfel de recomandări de care specialistul practician ar trebui să țină seama în activitatea de instruire și pregătire sportivă:

— pregătirea fizică generală (multilaterală) este baza specializării sportive (2, 3, 5, 6, 9, 10, 11);

— specializarea sportivă trebuie să se sprijine pe un fond larg de priceperi și deprinderi motrice (2, 3, 5, 6, 9, 10, 11);

— specializarea sportivă stînjenește dezvoltarea armonioasă și multilaterală (2, 3);

— principiul multilateralității își are fundamentarea științifică în caracterul unitar al organismului, în strînsa interdependență a tuturor organelor și funcțiilor organismului (2, 3);

— pregătirea multilaterală în procesul de antrenament se realizează prin executarea unei game variate de exerciții, care angrenează în activitate susținută cele mai variate grupe musculare și segmente ale corpului, ducînd la îmbunătățirea treptată a tuturor indicilor morfofuncționali (3);

— pregătirea fizică multilaterală trebuie privită ca o condiție de mare însemnătate în asigurarea constanței marilor performanțe, ca bază a specializării (1).

La cealaltă extremă, în sprijinul principiului specializării sportive găsim alte precizări și recomandări la fel de categorice:

— *rezultatele înalte obligă la o strictă specializare sportivă, la aprofundarea tehnicii sportive, la perfecționarea cu precădere a deprinderilor și calităților motrice care corespund probei alese (1, 2, 5, 6, 7, 8);*

— *specializarea constituie elementul principal pentru obținerea unor performanțe (2);*

— *mijloacele utilizate în pregătire trebuie subordonate particularităților de structură și efort specifice probei alese (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8). Deci, de pe poziția unuia sau altuia dintre principiile analizate, vom găsi, uneori, în conținutul aceleiași lucrări, recomandări contradictorii, invitînd la lărgirea sau, din contra, la limitarea obiectivelor de instruire, a mijloacelor și căilor utilizate în antrenament. Recent, dr. M. Georgescu în studiile: „Interrelații între dezvoltarea capacității de efort aerob și a celei de efort anaerob prin antrenamentul sportiv de performanță" și „Valoarea și limitele volumului efortului pentru creșterea capacității de efort aerob și anaerob" (Rev. E.F.S., nr. 4 și 5, 1977) relevă noi aspecte în cadrul complexei intercondiționări dintre orientările sugerate de principiile amintite.*

Deși limitate la o problematică strictă (și care privește sportivii consacrați) observațiile și concluziile dr. M. Georgescu au mari implicații în orientarea antrenamentului sportiv, cel puțin în ramurile sportive al căror efort este dominat de un tip sau altul de efort (aerob sau anaerob).

În urma experimentului efectuat, în materialele amintite se exprimă poziții mai ferme în legătură cu cele două principii. Principiul pregătirii multilaterale a fost „fundamentat pe unele cercetări experimentale și pe fapte de observație practice într-o perioadă de timp în care performanțele erau la un nivel mult inferior celor de azi"; se pune întrebarea: „dacă acest principiu mai corespunde integral condițiilor și cerințelor actuale?". „Pregătirea fizică multilaterală a sportivului trebuie înțeleasă în stadiul actual al antrenamentului, în mod diferit de ceea ce apărea ca valabil acum 20—30 de ani" spune dr. M. Georgescu.

Se nasc, deci, cel puțin următoarele întrebări în legătură cu conținutul pregătirii sportive timpurii:

1. Ce se poate reține, ca sigur, dintre cerințele formulate în legătură cu cele două principii, pentru pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor?

2. Aspectele pe care le ridică promovarea orientărilor generate de cele două principii au aceleași indicații și contraindicații și la acest nivel al antrenamentului sportiv sau suferă anumite corective? Dacă da, care sînt și cum evoluează greutatea lor specifică pe parcursul lungii perioade de pregătire — copii, seniori?

3. În cadrul ciclului anual de pregătire, la nivelul copiilor și juniorilor intervin modificări însemnate de ponderi între volumul mijloacelor destinate pregătirii multilaterale și volumul destinat pregătirii specializate?

Evident, fără aceste clarificări, argumentate științific și validate în cadrul unor studii experimentale, metodica antrenamentului copiilor și juniorilor (ca dealtfel și aceea a seniorilor) prezintă mari lacune.

4. CE PUTEM REȚINE CA SIGUR PENTRU ORIENTAREA PREGĂTIRII SPORTIVE TIMPURII

Din multitudinea de date, idei și opinii exprimate de diverși specialiști în legătură cu rolul acestor principii în orientarea procesului de antrenament sportiv, putem reține cîteva asupra cărora punctele de vedere sînt mai apropiate. Raportate la nivelul vîrstei la care ne referim, cercul acestor idei și opinii se lărgește apreciabil prin includerea și a unor opinii cu indicații contradictorii, care operează, însă, exclusiv la nivelul seniorilor și al sportivilor consacrați.

a) O primă idee pe care o reținem este aceea că unitatea dintre cele două principii constituie soluția metodică de bază care orientează antrenamentul sportiv pe toată durata desfășurării lui.

În funcție de vîrsta sportivului, gradul lui de pregătire și de particularitățile de efort și structură motrică, specifice fiecărei probe (ramuri) sportive, orientarea conținutului pregătirii spre multilateralitate sau spre specializare, utilizarea unui sistem mai larg și variat sau din contră, mai restrîns de exerciții, tipuri de efort și metode se vor afla în corelații — raporturi și proporții diferite (2, 5, 7, 9, 10).

Chiar și dr. M. Georgescu, care are o poziție mai categorică în legătură cu reconsiderarea principiului multilateralității, face precizarea că în ramurile sportive care impun „ameliorarea ambelor capacități de efort" se poate realiza acest deziderat în cadrul antrenamentului sportiv „prin succesiunea judicioasă a duratei și conținutului fiecărei etape de pregătire", printr-o „metodică de antrenament elaborată în urma a numeroase cercetări și verificări" (4).

b) În principiu, conform opiniei multor specialiști (Ozolin, Zatiorski, Fomin, Neminuscii, Dorofeev ș.a.), raportul dintre pregătirea fizică multilaterală și cea specializată se modifică treptat, de la vîrsta copilăriei la vîrsta maturității. Dacă la vîrsta mică volumul mijloacelor destinate pregătirii multilaterale atinge 70—80% (media anuală), la vîrsta senioratului acest procent este aproximativ de 20—30, scăzînd corespunzător creșterii volumului pregătirii specifice (Dorofeev, Breciko, Fomin, Neminuscii).

Aceste proporții suferă modificări dependent de climă în sensul că, în zonele geografice cu temperaturi mai scăzute, procentajul mijloacelor destinate pregătirii multilaterale poate fi mărit (10).

c) În cadrul ciclului anual de pregătire, aceste proporții vor fi diferite, modificîndu-se dependent de sarcinile specifice fiecărei perioade.

d) Unii specialiști citați de G. P. Neminuscii (10) relevă necesitatea ca, la nivelul copiilor și începătorilor, în primul an de instruire acest raport să fie modificat dîndu-se o atenție mai mare volumului de activitate destinată specializării sportive în intenția de a educa, la copii și începători, dragostea pentru ramura sportivă aleasă.

e) Păstrarea volumului de muncă destinat pregătirii multilaterale este considerată ca necesară și în cadrul măiestriei sportive, atenționîndu-ne, în acest caz, asupra necesității restrîngerii treptate a exer-

cițiilor și eforturilor care nu se găsesc într-un raport de similitudine cu proba aleasă (2, 5, 10, 11).

f) La copii, pregătirea specializată trebuie să aibă un caracter de perspectivă. Pregătirea efectuată la această vîrstă, trebuie să ajute organismul să se împlinească, odată cu maturizarea, pe toate planurile (somatic și funcțional), la indici cît mai ridicați. Se creează astfel suportul general pe care se pot grefa, cu efecte favorabile, eforturile mari destinate pregătirii marilor performanțe (2, 3, 5, 6, 10).

g) Interdependența și intercondiționările dintre calitățile motrice, prezente în marea majoritate a ramurilor sportive, faptul că vîrsta copilăriei și a junioratului sînt cele mai favorabile pentru a influența eficient dezvoltarea calităților motrice sînt alte argumente care pledează și ele în favoarea principiului pregătiri multilaterale, ca principiu de bază, care trebuie să orienteze pregătirea sportivă timpurie.

h) Pe de altă parte, nu putem neglija faptul că unele probe și ramuri sportive, prin specificul lor strict specializat, limitează, incontestabil, influențele instructiv-educative exercitate asupra personalității viitorului sportiv, sistemul de însușiri, calități și comportamente morale și de voință influențate. Așa de exemplu, relațiile de grup, cu întregul lor sistem de însușiri, calități și deprinderi de comportament, nu pot fi influențate în afara unor activități colective (jocuri sportive). La rîndul lor, trăsăturile moral-volitive solicitate de eforturile solitare, specifice probelor individuale (atletism, schi, înot etc.), nu pot fi educate în lipsa acestora.

Pe lîngă faptul că din punct de vedere al educației generale aceste preocupări nu pot lipsi din activitățile instructiv-educative destinate copiilor, calitățile, însușirile și obișnuințele respective au mare valoare și pe planul formării și afirmării sportive.

În concluzie, principiul multilateralității este principiul de bază care orientează pregătirea sportivă timpurie, cu toate corectivele de pondere între volumul acordat pregătirii multilaterale și celei specializate, determinate de specificitatea unor probe și ramuri, de incompatibilitatea tipurilor de efort, din pregătirea copiilor și juniorilor neputînd lipsi mijloacele destinate pregătirii fizice multilaterale.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. U.C.F.S, Ed. Stadion, 1968, 1971.
2. OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, 1972.
3. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970, Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, 1974.
4. GEORGESCU M. : Revista E.F.S., nr. 4 și 5, 1977.
5. ZATIORSKI V. M. : Calitățile motrice ale sportivului, C.N.E.F.S., uz intern.
6. HARRE D. : Antrenamentul sportiv, Ed. Stadion, 1974.
7. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităților motrice, Ed. C.N.E F.S., 1969.
8. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972.

9. PANDELE L. : Atletism, Ed. Stadion, 1974, Atletism la copii și juniori, Ed. Stadion, 1969.
10. NEMINUSCII G. P. : Mijloacele pregătirii fizice generale și speciale în diferite cicluri de antrenament și mijloace pentru pregătirea fizică generală a canotorilor, C.N.E.F.S., Colecția Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, 1976, uz intern.
11. KRAMER C. : Importanța pregătirii fizice pentru obținerea rezultatelor superioare, Sport peste hotare, nr. 145, uz intern.

GH. MITRA : Orientation de la préparation sportive précoce

Pendant plusieurs années on a pensé que l'orientation de la préparation sportive précoce trouverait sa justification dans le fait q'actuellement les grandes performances sont obtenues à des âges plus tendres que dans le passé. On a démontré statistiquement que cette opinion ne repose pas sur une base réelle, car les jeunes sportifs qui obtiennent des résultats sensationnels sont des éléments d'exception et que la moyenne d'âge à laquelle on a obtenu les grandes performances, au cours des 10—15 années, n'a pas été modifiée.

La relation entre la grande performance et l'âge a une grande importance pour l'orientation du contenu de l'entraînement sportif, pour la charge correcte de l'effort au niveau des enfants et des juniors.

Le fait de ne pas prendre en considération ces situations d'exception a mené, plusieurs années en arrière, à la conclusion erronée que dans l'entraînement sportif la baisse de la limite d'âge constitue „une spécialisation sportive précoce", un forcement de l'affirmation du sportif, de la performance sportive.

Il se pose ainsi la question : „Quelle est l'orientation spécifique de la préparation à ces âges ?".

En général, les spécialistes adoptent deux principes : la préparation physique multilatérale et la préparation spécialisée.

Il faut retenir le fait que dans la cadre du cycle annuel de préparation, au niveau des enfants et des juniors interviennent des modifications importantes de poids entre le volume des moyens destinés à la préparation multilatérale et le volume destiné à la préparation spécialisée.

GH. MITRA : Orientations in Eearly Training in Sports

One was thinking that the explanation of the necessity of early training lay in the fact that high performance was to be obtained at a young age. Statistics proved that there was no sound judgement : young sportsmen's obtaining sensational result is an exception rather than the rule and the mean age at which high performances were obtained had not been modified in the last 10—15 years.

The relationship between high performance and age is important for the orientation of training in sports, the deliberated, balanced and harmonious efforts of the children and juniors being in the focus of attention.

Some years ago mistakes were made by not taking into consideration these exceptional situations. One reached the unjust conclusion that the lowering of age limit in training in sports meant early specialization in sports, „some forced assertion of the sportsman's performance potentials."

The problem begs the question at which age should training be best practised. Generally speaking the specialists' decisions have been governed by two principles : multilateral physical training and specialist training.

It is noteworthy that many modifications of the weight given to the volume of the means designed for multilateral training or to the specialist training occur during the annual training cycle.

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORICUL NATAŢIEI ROMÂNEŞTI
— SECOLUL AL XIX-LEA —

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca
Lector univ. ROMEO SOTIRIU
Universitatea Babeş — Bolyai, Cluj-Napoca

Cronicile vremii amintesc că încă din anul 1821 existau la Arad o baie publică şi o şcoală de înot. Tot aici, în anul 1845, apare un manual de înot intitulat *„Maestru de înotat arădean"*.

La Năsăud, la Institutul militar şi la Şcoala pedagogică se predau în perioada 1830—1842 gimnastica, scrima şi înotul. Pentru învăţarea înotului s-a construit un stabiliment (schwimschule) lîngă rîul Someş. Dintre instructorii de scrimă şi înot este de amintit subofiţerul Ioan Purceilă, care a activat între anii 1840—1842. Din 1842 a fost numit subofiţerul Dionisie Parie. Prin anii 1830—1840 a fost instructor sergentul Simion Vărărean.

În Ţara Românească, natatia se dezvoltă încă din perioada primului domn regulamentar Alexandru Dimitrie Ghica. Astfel, într-o statistică din anul 1838 se înregistrează pe teritoriul oraşului Bucureşti o şcoală de înot care se găsea în mahalaua Elefterie.

În „Cantor de avis şi comers" anul IV 1840, supliment la nr. 70 din 18 mai se inserau următoarele : *„Aici în capitală soţia răposatului Gheorghe Bemcheş profesor la şcoala de înotat, în 8 ale acestei luni (mai) a deschis o şcoală de înotat care este la morile Vlădichii"*.

Din corpul de profesori de înot de la această şcoală în anul 1838 făceau parte Jura Mihai, Karl Holtzel şi Karl Heihen. Cursurile acestei şcoli aveau un caracter practic şi se desfăşurau numai vara. În anul 1838, cei trei maeştri de înot au avut ca elevi un număr de 27 de soldaţi, pentru care, la absolvirea cursului, fiecare maestru primea cîte 6 şfanţihi de fiecare elev.

Înotul trezise un mare interes pentru bucureşteni, acesta fiind popularizat aproape în toate revistele şi ziarele din Capitală. Astfel, *„Vestitorul românesc"* din 5 iulie 1845 anunţa o mare serbare sportivă organizată de şcoala de înot, în felul următor : *„Duminecă în 8 iulie se va face înăuntrul şcoalei de înotat o producţie mare cu muzică militărească,*

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1977, pag. 62

Inot la „Balta Rece" (lacul Herăstrău) — 1855

școala de înotat va fi frumos iluminată și drumul de la grădina d-lui Blormberg pînă acolo va fi iluminat cu făclii. Prețul intrării este 2 sfanții. Începerea va fi de la 7 ceasuri seara".

Acestei școli i se aduc îmbunătățiri în anul 1847, cu privire la schimbarea apei, controlul temperaturii etc. Școala avea și asistență medicală.

În anul 1853 colonelul Borroczyn a supus *Departamentului dinăuntru* un plan care cuprindea proiectul și devizul pentru înființarea unui „bazin de natație", însă datorită evenimentelor politice nu a putut fi realizat.

Un act oficial din anul 1855 semnalează existența unei școli de înot la Băneasa, unde erau instruiți la înot doar militarii. La această școală nu avea acces populația civilă.

O bogată activitate în domeniul natației o desfășoară în București începînd din anul 1880 *„Socetatea Centrală Română de Arme, Gimnastică, Dare la Semn și Natațiune"* înființată în anul 1867.

În Moldova, natația capătă o mare dezvoltare la Iași. Astfel, prin ordinul Epitropiei nr. 32, la 1 martie 1841 este numit la Academie profesorul Luzzoto care, pe lîngă predarea gimnasticii, mai avea și sarcina să-i învețe pe elevi *„înotarea cu chipul însemnat de Epitropie și acesta după înadins instrucții de regule întemeiate pe asemenea lucrări și cu păzirea a celei mai mari îngrijiri de a nu se face vreo vătămare elevilor acestor învățături"*. Profesorul își ținea orele *„Dumineca după liturghie și Joia după amiază"*.

Animatorul industriei și învățământului industrial din Moldova, prof. Mihalic de Hodocin se ocupa și de școala de înot. În calitate de director al Școlii de arte și meserii din Iași el publică la „Institutul Albinei" : un *„Proiect pentru băi publice și o shoală de înnotat"*. Susține de asemenea în ziua de 28 martie 1843 la Academie o dizertație cu privire la rolul și importanța unui asemenea așezământ.

Din cauza situațiilor politice existente în țară, proiectul nu poate fi aplicat. Este totuși realizat în anul 1855 de către dr. Steege care propune asanarea mlaștinii din cvartalul al 6-lea al Iașului, pentru a se face o grădină cu baie publică și o școală de înotat cu prețuri accesibile pentru toată lumea, dar planul a rămas pe hîrtie.

În anul 1857, prof. Mihalic de Hodocin și-a reluat propunerea sa sugerînd să se construiască o grădină publică a Iașului lîngă Palatul administrativ, iar în interiorul ei să se construiască *„un feredău și shoală de înnotat"*. Planul a fost acceptat, iar bazinul de înot modificat există și în zilele noastre, mărturie vie a ceea ce a însemnat o activitate de pionierat în natația românească.

În aceste cîteva rînduri am punctat unele aspecte din istoricul natației, care sperăm că vor fi utile pentru o istorie a educației fizice și sportului din patria noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. GHIBU E. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970.
2. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.
3. PARNUTA C. : Istoria învățământului și gîndirea pedagogică din Țara Românească, sec. XVII—XIX, Ed. didactică și pedagogică, 1971, pag. 285.
4. POMPEI D. : Monografia Liceului Național din Iași, 1906, pag. 51.
5. RĂȘCANU P. : Istoricul învățământului secundar, 1906, pag. 73—74.
6. ȘOTROPA V.. DRĂGAN N. : Istoria școalelor năsăudene, 1913, pag. 38.
7. * * * : Socetatea Centrală Română de Arme, Gimnastică, Dare la Semn și Natațiune, Cercetări istorice, 1906.
8. * * * : Arhivele Statului, București, Catagrafii, nr. arh. 84/1838, f. 124—125.
9. * * * : Arhivele Statului, București, Obștescul Control, Țara Românească, nr. arh. 2222/1855, f. 22.
10. * * * : Albina Românească, nr. 27, 4 aprilie, 1843.

Portret

CARMEN BUNACIU

ADRIAN VASILIU

Ziarist

Carmen Bunaciu nu a fost ceea ce lumea natației numește uneori „copilul minune", copilul care la vîrstă fragedă uimește prin performanțe neobișnuite. A învățat să înoate, cu cei de aceeași vîrstă, la 8 ani, la Baia populară din Sibiu, pe care documentele locale o atestă ca cel mai vechi bazin acoperit din țară.

Cînd a intrat în grupa profesorului Nicolae Dembițchi, la Școala sportivă (de unde s-au ridicat și alți performeri ai natației noastre, ca Ion Miclăuș sau Horia Lucaciu) nu promitea nimic deosebit. Avea un singur lucru — o deosebită ambiție, care se alătura în mod fericit plăcerii de a înota. Ochiul specialistului a sesizat repede acest lucru și a încurajat-o. A învățat să înoate corect și în procedeul spate, și craul, iar drumul spre bazin, unde își petrecea zilnic cel puțin două ore, a intrat în programul ei cotidian.

Carmen, fetița firavă cu păr lung, de la prima întîlnire cu piscina, s-a dezvoltat în mod neobișnuit și într-un ritm foarte rapid. De la 11 ani a început să fie tot mai prezentă în concursurile pe grupe de vîrstă, deși performanțele sale nu spuneau încă prea

mult. Înălțimea sa surprinzătoare (aproape 1,80 m), dar mai ales lungimea segmentelor sale au atras atenția tehnicienilor. Dîndu-și seama că nu-i mai poate oferi la Sibiu condiții de antrenament, profesorul Dembițchi a cerut avizul părinților și apoi și-a dat asentimentul pentru transferul ei la Liceul nr. 1 din București, luînd totodată legătura cu antrenoarea Cristina Șoptereanu de la Clubul Dinamo. El nu avea să regrete acest pas, deoarece încredința ele-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, pag. 65

va pe cele mai bune mîini, fostei medaliate cu bronz (singura dealtfel în toată istoria natației românești) la „europenele" de la Utrecht, una dintre cele mai bune antrenoare din țară.

Sibianca s-a dovedit și în continuare extrem de receptivă și dornică de a folosi la maximum calitățile cu care este înzestrată. Beneficiind din plin de condiții mult superioare, ea a început să se antreneze cu și mai mare ambiție, atît în apă, cît și ore întregi pe uscat (haltere, extensoare, exerciții de gimnastică). La Salonic, în urmă cu 2 ani, cînd nu ajunsese încă la cea de a 14-a aniversare (s-a născut la 19 septembrie 1961) a devenit pentru prima oară campioană balcanică de senioare în proba de 100 m spate, întrecînd-o pe coechipiera ei și marea favorită, Valeria Vlăsceanu. Pentru Carmen începuse drumul atît de greu către marea performanță...

Antrenamentele din toamna lui '75 și cele din primăvara anului următor au însumat peste un milion de metri, înotați zilnic, într-un ritm tot mai ridicat. La Trento, în Italia, la un concurs de copii a parcurs pentru prima oară „suta" în mai puțin de 70 de secunde. Apoi, a corectat și recordul profesoarei sale (69,3), urcînd de la o lună la alta tot mai sus pe scara valorilor continentale. La „europenele" de la Oslo a ocupat locul V în proba de 100 m spate. Era un prim indiciu asupra posibilităților de necontestat, care aveau să fie confirmate apoi la Balcaniada de la București, unde Bunaciu a înotat 100 m spate în 65,9 și 200 m în 2:22,4, performanțe ce s-au înscris printre primele 10 rezultate europene ale anului.

În ultimul sezon de iarnă, antrenoarea i-a fixat în cadrul antrenamentelor zilnice (cîte două și în unele săptămîni chiar trei) repetări numai la craul și spate și exerciții cît mai dificile pentru dezvoltarea forței și supleței, calități ce mai pot fi mult îmbunătățite. Din păcate, ea nu a avut la dispoziție mai multe concursuri, atît în țară, cît și peste hotare, pentru a-și măsura, în compania unor adversare pe măsura valorii sale, acumulările periodice. Aceasta nu a împiedicat-o însă, în luna aprilie a acestui an, în bazinul de 25 m de la Hunedoara, să „explodeze" ca o veritabilă performeră mondială. Cu 64,5 la 100 m și 2:17,1 la 200 m spate, Carmen a intrat în rîndul elitei mondiale, performanțele sale nefiind depășite la acea oră decît de înotătoare din R. D. Germană și Canada.

Zarurile fuseseră aruncate, sportiva dinamovistă impunîndu-se chiar din primul an al noului ciclu ca o veritabilă speranță olimpică a natației românești. Și, Carmen a simțit din plin responsabilitatea acestui lucru ; și-a dat seama că nu peste mult timp poate va încerca să lupte de la egal la egal cu marile specialiste ale procedeului, înotătoarele din R. D. Germană — Ulrike Richter (campioana olimpică de la Montreal) cu 63,78 pe „sută" în acest an, sau Antje Stille (campioana europeană a junioarelor în 1976) cu 63,36 în 1977. Și, ne-a probat din plin acest lucru, la campionatele naționale din această vară, unde sportiva dinamovistă — într-o dispută indirectă cu viitoarele sale rivale — a mai redus simțitor din handicapul care o desparte de actualele recorduri ale lumii. Înregistrînd 65,29 la

Fișier bibliografic

CULTURISM

Apărută în lume doar de cîteva decenii, disciplina sportivă pe care o denumim astăzi „culturism" s-a impus repede atenției nu numai amatorilor pasionați de sport, ci și celor care doresc ca prin exerciții fizice adecvate să-și cultive calitățile propriului corp, să-și întărească vigoarea fizică, să-și păstreze cît mai mult timp prospețimea sănătății tinerești. Pentru că, spre deosebire de alte discipline sportive, culturismul nu are în vedere decît perfecțiunea fizică, ideal urmărit din toate timpurile, dezvoltarea estetică și armonioasă a întregului corp omenesc, sănătatea sa perfectă, amenințate din ce în ce mai grav de ceea ce ne oferă „confortul vieții moderne".

Tocmai această teză încearcă să o demonstreze publicistul *László Székely* în noua sa carte pusă de curînd la dispoziția cititorilor de Editura „Sport-Turism".

Încă de la primele rînduri, cititorul — chiar și cel mai puțin avizat — își dă seama că îi vorbește nu numai un pasionat adept al acestei discipline sportive, ci și un cunoscător al tainelor sale cele mai fine. Autorul nu se mulțumește, numai cu prezentarea unor game întinse și variate de exerciții fizice, ci relevă raporturile strînse dintre cantitatea de efort fizic necesară efectuării acestor exerciții, regimul de alimentație și modul în care trebuie să se organizeze odihna, în vederea recuperării energiei fizice consumate.

Dar mai presus de toate, cartea pe care o recomandăm cu toată căldura

cititorilor noștri, nu numai tineri, ci și vîrstnicilor, ne vorbește de legătura dintre vigoarea fizică și calitățile intelectuale sau moral-volitive indispensabile omului modern. Este parcă un imn discret dedicat — după cum spune însuși autorul — *„forței omului, plămădit din lutul materiei și văpaia spiritului"*.

TIBERIU RĂDULESCU

— intensificarea propagandei prin intermediul televiziunii, editarea unor programe de gimnastică, afișe de propagandă, pliante etc.;

— organizarea unor cursuri de calificare pe plan județean, pentru instructori voluntari recrutați din rîndul muncitoarelor;

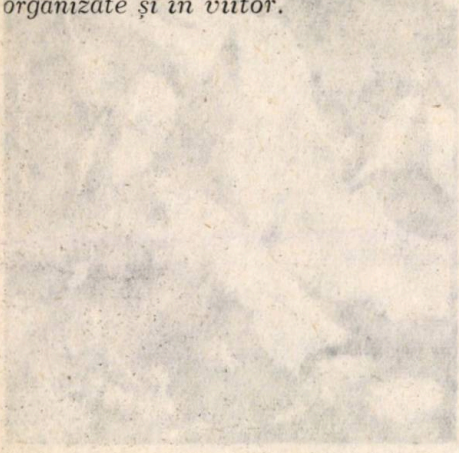
— instruirea și folosirea personalului sanitar al întreprinderilor pentru această activitate;

— realizarea unui disc „Electrecord" cu diferite programe de gimnastică care să poată fi transmise prin stațiile de amplificare ale întreprinderilor;

— amenajarea de noi săli pentru gimnastica de întreținere în spațiile comerciale ale blocurilor din noile cartiere și alte spații posibile, cu sprijinul consiliilor populare municipale;

— inițierea unor cluburi de agrement pentru întreaga familie, pe lîngă întreprinderi.

În unanimitate, s-a apreciat că simpozionul și-a atins pe deplin scopul și că acțiuni asemănătoare se cer, cît mai des și la niveluri diferite, organizate și în viitor.



NOTE ● ȘTIRI ● COMENTARII

SIMPOZIONUL „FEMEIA ŞI SPORTUL" — O REUŞITĂ MANIFESTARE ORGANIZATĂ SUB SEMNUL „DACIADEI"

ELENA DOBINCĂ
Ziarist

Recent, a avut loc simpozionul „Femeia și sportul", manifestare *organizată de Comisia pentru activitatea în rîndul femeilor a C.N.E.F.S. și Consiliul pentru activitatea în rîndul tinerelor fete al C.C. al U.T.C.*

Atît prin tematica sa interesantă, cît și prin numărul participantelor venite din toate județele țării, simpozionul s-a înscris pe linia unei reușite acțiuni de schimb de experiență care se cere a fi permanentizată în calendarul manifestărilor viitoare ale comisiei.

Tematica simpozionului a fost direcționată spre următoarele aspecte :

— forme și mijloace de recuperare și îmbunătățire a capacității de muncă a fetelor și femeilor din unitățile economice, prin intermediul exercițiilor fizice ;

— gimnastica la locul de muncă ;

— locul educației fizice și sportului în bugetul de timp liber al tinerelor fete și al femeilor ;

— importanța socială a centrelor de sănătate (gimnastica de întreținere) și conținutul activității în cadrul acestora.

Referatele susținute, veritabile cercetări ale temei, au surprins femeia în ipostazele sale multiple : de factor activ în procesul producției, de mamă și de soție.

În țara noastră, femeia reprezintă mai bine de jumătate din populația țării și 45—46 la sută din forța de muncă.

Partidul și guvernul acordă o atenție deosebită rolului femeii în societatea noastră socialistă, ca factor activ în viața politică și economică a țării, angajată plenar în făurirea bunurilor materiale și spirituale. Procesul de emancipare a femeii cunoaște ritmuri tot mai rapide, iar prețuirea și promovarea ei au devenit de mult o realitate. Integrarea socială a femeii — nu numai în muncă, ci și în societate — constituie un imperativ de mare actualitate. Integrarea trebuie privită ca un proces continuu, ca o acțiune socială complexă.

În acest context, se impune o grijă permanentă pentru menținerea unui potențial biologic și fizic ridicat, precum și dezvoltarea capacității

Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, pag. 69

ei creatoare. Femeia zilelor noastre este o femeie activă, cu un statut social nou, „femeia de salon", „femeia bibelou" rămînînd noțiuni de domeniul trecutului.

Lucrările simpozionului au tratat mai multe aspecte ale practicării exercițiilor fizice în mod organizat, cum ar fi :

— gimnastica de întreținere ;

— gimnastica în producție ;

— gimnastica de înviorare.

Au reținut atenția următoarele referate : „Gimnastica la locul de muncă" *de conf. univ. M. Bîrjega,* „Locul educației fizice și sportului în bugetul de timp liber al tinerelor fete și femei" *de conf. univ. A. Encuțescu,* „Importanța socială a centrelor de sănătate *(gimnastica de întreținere)* și conținutul activității în cadrul acestora" *de conf. univ. Elena Firea și lector Adina Bîrlea,* „Atragerea în activitatea de educație fizică și sport a tinerelor fete și femei" *de Ioana Bratu și* „Locul exercițiului fizic și masajul în mediul industrial în scop profilactic și ergonomic" *de Ileana Bojiță, asistentă medicală.*

Ce au relevat referatele susținute ?

În primul rînd, menținerea sănătății femeii, a dezvoltării capacității ei de muncă, prin intermediul exercițiilor fizice practicate în mod organizat.

Oboseala survenită în timpul procesului de producție, pozițiile defectuoase, statul îndelungat în picioare sau pe scaun, lucrul în anumite medii toxice, concentrarea excesivă a atenției în unele activități de mare precizie constituie factori care scad capacitatea de muncă a femeii. Dacă la acești factori mai adăugăm activitatea femeii în familie, ne putem face o și mai complexă idee despre necesitatea stringentă de a ocroti, de a veghea în permanență la starea sănătății ei.

Un program zilnic de exerciții ușoare, de înviorare dimineața, sub forma exercițiilor de înviorare, sau gimnastica regulată la locul de muncă nu fac altceva decît să alunge oboseala fizică, intelectuală și să stimuleze echilibrul funcțional al organismului, ridicînd capacitatea de lucru a femeii. Dar nu numai la puterea ei de muncă trebuie să ne gîndim, ci și la frumusețea ei fizică. O ținută dreaptă, un pas elastic, un ten îngrijit, o coafură potrivită — iată elemente care vin să întregească personalitatea sexului frumos. Și în sprijinul acestui aspect vin cabinetele de sănătate, în cadrul cărora se practică gimnastica de întreținere.

În mai toate județele țării sînt astfel de centre de sănătate, unde, contra unei sume aproape simbolice, pot să-și întrețină sănătatea și frumusețea tinerele fete și femei.

Simpozionul „Femeia și sportul", *prin cadrul organizatoric dat, nu a rămas la faza declarativă, ci, prin Comisia pentru activitatea sportivă în rîndul femeilor a C.N.E.F.S. și Consiliul pentru activitatea în rîndul tinerelor fete al C.C. al U.T.C., și-a propus și măsuri concrete, care vor avea menirea să impulsioneze și pe mai departe activitatea sportivă în rîndul femeilor. Dintre aceste propuneri spicuim :*

— organizarea anuală a unui asemenea simpozion sau a unei consfătuiri, la care să-și aducă contribuția și organismele cu atribuții ale C.C. al U.T.C. și Consiliul Național al Femeilor ;

INHALT

* * *: 23 August — die National Feiertag des Rumänisches Volkes 1

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GEORGETA CHIRIȚĂ: Die Entwicklung des schöpferischen Denkens der Schüler bei der Leibeserziehung 3

ELENA MARINESCU: Der Einfluss der Leibeserziehung auf das Gedächtnis der Schüler 10

FR. PRINZ, M. SCHMITZ, A. DELEANU, DOINA MARCUȘ, IUDITHA KOHN: Beiträge zur Methodologie der Entwicklung der Widerstandskraft bei der Leibeserziehung 17

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

C. TATU: Die relative Widerstandskraft bei den Prüfungen für Mittel und Langstreckenlauf der Männer 22

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON, ȘT. RADU: Einführung in das Turnen am Barren (III) . . . 25

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

G. BEKEȘ, A. DRĂGAN, T. LOVIN, VIOLETA CĂRUNTU: Bemerkungen in bezug auf die Proportionalitäts-Kennziffer . . 28

V. MAZILU: Vergleich zwischen der allgemeinen physischen Kapazität von Kindern mit gewönlicher Vorbreitung und jener der Schüler unserer Sportschulen . 32

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

AL. TATU: Bemerkungen in bezug auf die Abhärtung des kindlichen Organismus in den Seelagern 37

SPORTMEDIZIN

A. DEMETER, A. DUMITRESCU, MARILENA IOTA, C. BOTA, GEORGETA BRĂGĂREA: Vergleichsstudie physiologischer Parameter bei Schülern der 1.—3. Klasse mit Normalprogramm und Sonderprogramm für Leichtathletik 47

MEINUNGEN-BERATUNGEN

GH. MITRA: Die Ausrichtung der frühen Sporterziehung 55

GESCHICHTLICHES

T. CORNEȘANU, R. SOTIRIU: Aus der Geschichte der rumänischen Schwimmsport — Das 19. Jahrhundert 62

PORTRÄT

A. VASILIU: Carmen Bunaciu . . 65

NOTEN-MITTEILUNGEN-KOMMENTARE

ELENA DOBINCĂ: Das Symposion „Frau und Sport" — eine gelungene Veranstaltung im Zeichen der „Dakiade" . . . 69

ERSCHIENENE BEITRÄGE

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: 23 Август национальный праздник румынского народа . . 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ДЖОРДЖЕТА КИРИЦЭ: Развитие творческого мышления учащихся на уроке физического воспитания 3

ЕЛЕНА МАРИНЕСКУ: Влияние физического воспитания на память учащихся 10

ФР. ПРИНЦ, М. ШМИТЗ, А. ДЕЛЯНУ, ДОИНА МАРКУС, ЮДИТ КОХН: К методологии развития выносливости на уроке физического воспитания 17

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

К. ТАТУ: Относительная выносливость у мужчин по бегу на длинные и средние дистанции 22

И. ТУДУСЧУК, М. СОЛОМОН, ШТ. РАДУ: Приучение к гимнастике, брусья (III) 25

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Г. БЕКЕШ, А. ДРЭГАН, Т. ЛОВИН, ВИОЛЕТА КЭРУНТУ: Соображения об указателе пропорциональности 28

В. МАЗИЛУ: Сопоставление между общей физической способностью у детей с обыкновенной подготовкой и у учащихся наших спортивных школ 32

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

АЛ. ТАТУ: Соображения о закаливании организма детей в лагерях на берегу моря путем использования солнечного излучения и морской воды 37

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. ДЕМЕТЕР, А. ДУМИТРЕСКУ, МАРИЛЕНА ЙОТА, К. БОТА, ДЖОРДЖЕТА БРАГАРЯ: Сопоставительное изучение физиологических параметров у учащихся I—III классов с нормальной и специальной программами по легкой атлетике 47

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. МИТРА: Направление ранней спортивной подготовки 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Т. КОРНЕШАНУ, Р. СОТИРИУ: Из истории румынского плавания: XIX век. 62

ПОРТРЕТ

А. ВАСИЛИУ: Кармен Буначу . . 65

ЗАПИСИ — СООБЩЕНИЯ — КОММЕНТАРИИ

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Симпозиум на тему „Женщина и спорт" — удачное мероприятие, проводимое под егидой „Дачиады" 69

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

I. P. „Informația" — 7390

2 364

Lei 4

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

9 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESINEV ELMI FŐISKOLA Könyvtára

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, NR. 9, SEPTEMBRIE 1977

CUPRINS

* * * : Daciada — marea competiție sportivă națională 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. LANCZ : Contribuții la obiectivizarea selecției elevilor în clasa I cu profil de gimnastică sportivă (băieți) 3

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

V. BERGLER, D. LATICI, C. ȘELARIU : Elanul și bătaia pentru efectuarea salturilor acrobatice . 14

D. GÂRLEANU : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri în probele de aruncări (IV) 24

A. URMUZESCU : Contribuții la schițarea modelului obținerii formei sportive în probe de rezistență (exemplificări în înot) . . 30

GH. ILIUȚĂ : Un model practic de individualizare a pregătirii boxerilor 39

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ILEANA BOJIȚĂ : Locul exercițiului fizic și masajului în mediul industrial cu scop profilactic și ergonomic 48

N. LUPU : Consiliile comunale pentru educație fizică și sport — factori activi în dezvoltarea educației fizice și sportului la sate . 53

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GENOVEVA JEFLEA : Stabilirea profilului excitabilității neuromusculare la sportivul de înaltă performanță 56

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU : Profesorul Dimitrie Ionescu, un precursor al educației fizice moderne în România 63

PORTRET

ELENA DOBINCĂ : Ecaterina Iencic-Stahl 70

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, CONSTANTIN MACOVEI (secretar responsabil de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, ELENA DOBINCĂ, IOAN DRĂGAN, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ADRIAN GAGEA, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, DANIEL LĂZĂRESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13 Costul unui abonament pe un an, lei 48 Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

„DACIADA"

MAREA COMPETIȚIE SPORTIVĂ NAȚIONALĂ

La începutul lunii august a acestui an, Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. a examinat și aprobat Regulamentul de organizare și desfășurare a competiției sportive naționale „Daciada", amplă manifestare organizată din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului.*

Concepută într-un sistem unitar, competiția se organizează pentru toate domeniile activității sportive — educația fizică, sportul de masă și pentru sportul de performanță, contribuind la realizarea în condiții superioare a sarcinilor specifice mișcării sportive, la îmbinarea organică a educației fizice și sportului de masă — ca mijloc principal de dezvoltare armonioasă și păstrarea sănătății poporului — cu activitatea de promovare pe scară tot mai largă a talentelor în vederea afirmării lor în sportul de performanță.

Trebuie subliniat faptul că „Daciada" este o competiție sportivă originală care îmbină în mod armonios sportul de masă cu cel de performanță, de la cele mai simple, la cele mai pretențioase forme de practicare a exercițiilor fizice, atît vara, cît și iarna ; la această competiție participă, cu mic, cu mare, și începători și sportivi consacrați.

Avînd la bază concepția partidului nostru și valorificînd tradițiile sportului românesc, „Daciada" va cuprinde, într-o concepție și sistem unitar, toate formele specifice educației fizice.

Este cunoscut faptul că educația fizică reprezintă veriga fundamentală care are drept scop asigurarea dezvoltării calităților fizice, morale și de voință ale tineretului, menținerea sănătății poporului, formarea și perfecționarea deprinderilor de a practica sistematic exercițiile fizice și sportul în vederea sporirii capacității de muncă și creație, dezvoltării multilaterale a personalității umane. Această activitate are un caracter permanent și cuprinde, în mod diferențiat, întregul tineret din unitățile preșcolare, școlare, universitare, militare, oamenii muncii din întreprinderi și instituții și alte categorii de cetățeni de la orașe și sate.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1977, pag. 1

Pentru realizarea acestor sarcini, este necesară o largă mobilizare a tuturor forțelor cadrelor de specialitate, activiștilor mișcării sportive, profesorilor de educație fizică, antrenorilor, medicilor din rețeaua sportivă, cercetătorilor în domeniul educației fizice și sportului. Începutul anului școlar și universitar oferă un minunat prilej de acționare în sensul sădirii în conștiința tinerilor elevi și studenți a datoriei de a contribui la reușita deplină a acestei competiții sportive naționale, la afirmarea sportului școlar și universitar, izvorul nesecat de talente pentru sportul de performanță.

Prin cadrul organizatoric oferit, în principal de școală și universitate, catedrele de specialitate, profesorii de educație fizică au datoria, încă de la începutul acestui an de învățămînt, să organizeze întreceri interclase, interani și facultăți, cupe și concursuri la cele mai diferite discipline sportive, capabile să creeze o emulație deosebită în rîndul tineretului studios, care să asigure, prin conținutul lor, caracterul permanent al „Daciadei", atît vara, cît și iarna.

Se cuvine să menționăm că „Daciada" va contribui la ridicarea nivelului general al activității sportive de performanță, la depistarea și pregătirea elementelor tinere, înzestrate cu calități sportive și morale deosebite, pentru obținerea unor rezultate de nivel mondial, la reprezentarea cu demnitate a sportului românesc în competițiile internaționale și creșterea prestigiului țării noastre în lume. Totodată, „Daciada" constituie unul dintre cele mai eficiente mijloace de îmbinare a muncii productive cu sportul, de participare efectivă atît la activitatea productivă în toate sectoarele activității vieții economico-sociale, cît și la obținerea unor performanțe înalte în ierarhia valorilor sportive, precum și la obținerea unor rezultate tot mai bune în activitatea profesională, la învățătură, în pregătirea moral-cetățenească, de comportare exemplară în familie și societate.

Prin intrarea în vigoare a Regulamentului competiției sportive naționale „Daciada", mișcarea sportivă a primit un nou și valoros instrument de lucru în realizarea în cele mai bune condiții a sarcinilor trasate de partid prin Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pînă în 1980 și în continuare și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, concomitent cu creșterea răspunderilor și gradului de angajare a tuturor organizațiilor de stat, de masă și obștești în perfecționarea substanțială a activității de educație fizică, a sportului de masă și de performanță, la sporirea contribuției acestora în realizarea exemplară a obiectivelor stabilite de conducerea partidului în acest domeniu de activitate în vederea dezvoltării mișcării sportive, în concordanță cu progresul multilateral economico-social al patriei noastre socialiste.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CONTRIBUȚII LA OBIECTIVIZAREA SELECȚIEI ELEVILOR ÎN CLASA I CU PROFIL DE GIMNASTICĂ SPORTIVĂ (BĂIEȚI)

Prof. VASILE LANCZ
Școala generală nr. 11 Baia Mare

Realizarea unei selecții corespunzătoare influențează în mod hotărîtor pregătirea viitorilor sportivi de performanță. Este știut că alături de criteriile medico-biologice, creșterea somatică și caracteristicile psihologice, nivelul de dezvoltare a calităților motrice au o importanță deosebită în realizarea selecției. Avînd în vedere acest fapt, am formulat ipoteza că utilizarea unor probe și norme sau puncte de referință standard, față de care s-ar putea face compararea și interpretarea performanțelor celor testați pentru selecție, ar contribui la obiectivizarea acesteia.

Întrucît pe plan național nu au fost elaborate asemenea probe și norme standard în vederea realizării selecției pentru clasa I cu profil de gimnastică sportivă (băieți în vîrstă de 6—7 ani), ne-am propus organizarea unui studiu cu scopul de a elabora probe și norme adecvate, care să permită operativitate în aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, precum și o ierarhizare a performanțelor și capacităților copiilor *).

Prezenta lucrare cuprinde constatările și rezultatele studiilor efectuate în acest sens în perioada anilor 1974—1976.

SARCINILE ȘI ETAPELE DE CERCETARE

Pentru realizarea scopului fixat am stabilit următoarele sarcini și etape de cercetare :

1. 15—31 mai 1974 — studierea literaturii de specialitate referitoare la problematica cercetării, verificarea posibilităților de a cunoaște capacitățile și calitățile motrice ale copiilor în vîrstă de 6—7 ani, avînd la bază măsurători sub forma unor probe de control accesibile și aplicabile ;

2. 1—15 iunie 1974 — testarea unui eșantion de copii în vîrstă de 6—7 ani, în vederea elaborării unor tabele de norme și de punctaj, care să reprezinte o modalitate operativă și obiectivă de apreciere a nivelului de dezvoltare a calităților motrice, de stabilire a capacităților motrice și de departajare a subiecților ; îndrumarea copiilor cu calități deosebite spre clasa I cu profil de gimnastică sportivă ;

3. 16 iunie — 1 septembrie 1974 — prelucrarea statistică a datelor recoltate în etapa precedentă și elaborarea tabelelor de norme și de punctaj cu ajutorul cărora să se pună în evidență calitățile și capacitățile motrice ale copiilor, în vederea selecționării lor în clasa I cu profil de gimnastică ;

4. 2 septembrie 1974 — 14 septembrie 1976 — organizarea, în fiecare an, a trecerii probelor de control stabilite pentru selecția primă și admitere în clasa I ; recoltarea datelor pentru a verifica siguranța utilizării normelor, prin

* Probele și normele elaborate de F. R. Gimnastică se referă la băieții în vîrstă de 7—8 ani.

Notă : În anul 1976, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport a elaborat criteriile, probele și normele de control privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță. Întrucît sistemul de probe și norme de control, pe vîrste, sexe și ramuri de sport se găsește în etapa experimentală, urmărindu-se validarea și perfecționarea lor, presupunem că prezenta lucrare poate fi considerată și ca o foarte modestă contribuție la definitivarea acestor probe și norme.

prelucrarea statistică a datelor noi adunate și compararea între ele a mediilor obținute la fiecare testare în parte, pentru a se putea constata dacă diferențele sînt semnificative sau nu, în scopul definitivării normelor.

METODE, CONSTATĂRI ȘI REZULTATE

A. Studiind literatura de specialitate privind potențialul biomotric al copiilor (7), privind calitățile motrice ale sportivului (15), testele de condiție fizică și de rezistență (16, 18), metodele de apreciere a capacității motrice și calităților motrice (4, 5, 17, 19), am selecționat și am adaptat, pentru testarea aptitudinilor și calităților motrice la copii, o baterie de teste accesibile și adecvată scopului urmărit, ținînd seama de particularitățile anatomo-fiziologice și psihice ale subiecților precum și de consecințele ce decurg din acestea.

Accesibilitatea și aplicabilitatea probelor de control cuprinse în bateria de teste s-a verificat cu ocazia organizării periodice a unor activități de pregătire cu copiii, iar validitatea probelor respective a fost stabilită de specialiști recunoscuți, ele putînd fi întîlnite într-una sau alta dintre bateriile cu care se operează pe plan mondial. Astfel, am selecționat mai multe probe de test pe care le expunem în cele ce urmează.

1. **Viteza :** alergare de viteză pe distanța de 25 m, cu start din picioare, cronometrarea făcîndu-se la prima mișcare a piciorului (din spate sau a celui din față, întrucît la plecarea în alergare cu start din picioare, copiii pornesc, în mod greșit, de foarte multe ori, cu piciorul din față).

2. **Forța :** această calitate motrică a fost măsurată în contextul altor calități, metodă aplicată de majoritatea specialiștilor, ca :

— **rezistența în regim de forță a musculaturii flexoare și extensoare a membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale.** Numărul exagerat de mare al copiilor în vîrstă de 6—7 ani care nu au reușit să facă nici o tracțiune și nici o flotare a determinat inaccesibilitatea și inaplicabilitatea acestor două probe clasice. În urma studierii testului de condiție fizică A.A.H.P.E.R. (16), în cadrul căruia menținerea poziției atîrnat cu brațele îndoite este folosită pentru măsurarea forței brațelor — la fete de 10—17 ani, a dependenței valorii forței de poziția corpului (15), precum și modalitățile de formalizare în studiul parametrilor calităților motrice în lecțiile de educație fizică (4), ne-am oprit la folosirea, ca probe de test, a duratei menținerii poziției atîrnat la bara fixă, cu brațele îndoite, în așa fel încît bărbia să depășească nivelul barei și la durata menținerii poziției în sprijin la paralele cu brațele îndoite.

Verificînd în practică accesibilitatea acestor două probe am constatat că băieții în vîrstă de 6—7 ani reușesc să mențină aceste poziții timp de cîteva secunde și astfel există posibilitatea de a efectua măsurători care să permită prelucrarea, compararea și interpretarea științifică a datelor. Accesibilitatea acestor două probe de test pentru copii se explică, biomecanic, prin acțiunea brațului de pîrghie virtual și momentul mușchiului solicitat ;

— **rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale** am măsurat-o prin proba din testul de condiție fizică **„Carolina de Nord"** (16). Proba constă în ridicarea trunchiului în șezînd, din culcat pe spate, cu mîinile la ceafă și cu degetele întrepătrunse, genunchii ușor îndoiți, gleznele subiectului fiind menținute pe loc de către un partener, înregistrînd numărul de repetări în timp de 30 de secunde ;

— **forța explozivă a musculaturii extensoare a membrelor inferioare (detenta)** a fost testată utilizînd săritura pe verticală de pe loc, înregistrînd înălțimea săriturii (în centimetri).

3. **Îndeminarea :** gimnasticii îi este specifică complexitatea mișcărilor, la efectuarea cărora sportivul trebuie să știe să utilizeze calitățile motrice bine corelate și coordonate în vederea efectuării mișcărilor cu mare precizie. Pornind de la acest considerent, pentru aprecierea îndemînării copiilor am folosit o probă complexă alcătuită dintr-o serie de elemente motrice, care impun sistemului nervos central o mare capacitate de coordonare a diverselor tipuri de mișcări într-un tot unitar și al transferării din unele acte motrice în altele. Astfel, introducînd în această probă alergarea, urmată de rostogolire înainte pe saltea, înconjurarea unui stîlp și alergarea în patru labe, am urmărit capacitatea copiilor de a-și modifica poziția în spațiu (în jurul axei verticale și orizontale), de a-și menține echilibrul, în sensul capacității de adaptare rapidă la modificările survenite în poziția centrului de greutate. De asemenea, prin această probă am

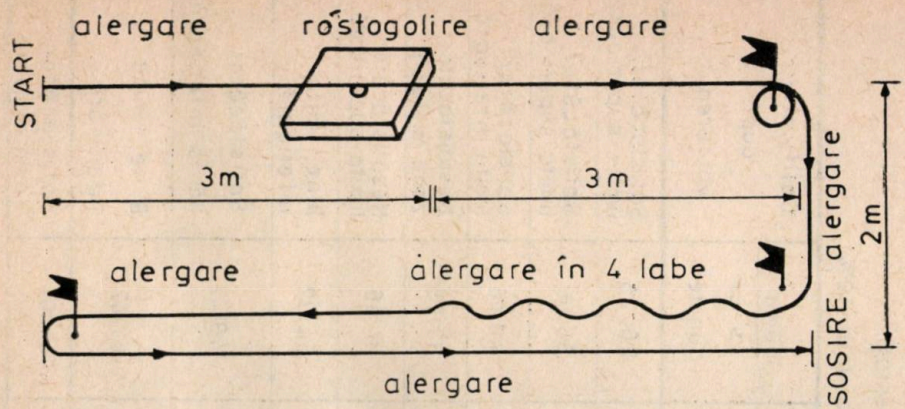


Fig 1

urmărit felul cum reacționează analizatorul vestibular la deplasările corpului în spațiu și declanșarea reacțiilor de compensare ale organismului menite să contribuie la menținerea echilibrului. Schema de organizare a traseului, înregistrînd timpul de parcurgere (în secunde și zecimi de secunde), este redată în figura 1.

4. **Mobilitatea articulară :** înregistrînd rezultatul, în centimetri, la îndoirea trunchiului înainte, din stînd — (metoda poloneză (13), am determinat mobilitatea coloanei vertebrale și coxofemurale în plan anterior, iar prin măsurarea distanței între sol și simfiza pubiană, la efectuarea sforii laterale, am apreciat mobilitatea coxofemurală în plan lateral.

B. Asistînd la activitățile obligatorii de educație fizică din grădinițe și cămine, urmărind evoluția copiilor în joaca lor, am observat un număr de 280 de copii în vîrstă de 6—7 ani, dintre care peste 100 au fost aleși să participe la testare, în vederea recoltării datelor necesare pentru elaborarea unor tabele de norme și de punctaj, au fost îndrumați spre selecția pentru clasa I cu profil de gimnastică.

Metodologia trecerii probelor de control a fost cea concepută și prezentată la punctul „A". Din motive diferite, dintre cei peste 100 de copii am reușit să testăm, diferențiat pe probe, un număr de 39—45 de copii.

C. Pentru elaborarea tabelelor de norme și de punctaj era necesară prelucrarea rezultatelor „brute" obținute la trecerea probelor de control, prin aplicarea metodelor matematico-statistice. În aces scop, am calculat :

— **mediile aritmetice ponderate** — $Mp = \frac{\Sigma x.n}{N}$, în care Σx = suma valorilor, n = frecvența fiecărei valori, N = numărul total de cazuri ;

— **abaterea standard** — $S = \sqrt{\frac{\Sigma(x-m)^2}{N-1}}$

în care $(x—m)^2$ = abaterea fiecărei valori de la media calculată ridicată la pătrat, pentru obținerea căreia am folosit o formulă convenabilă de calcul : $\Sigma(x—m)^2 = \Sigma x^2 - \frac{T^2}{N}$, în care Σx^2 = totalul pătratelor celor N rezultate care compun grupul inițial de date, T^2 = totalul celor N rezultate care compun grupul inițial de calcul, ridicat la pătrat (se observă că valorile lui T^2 și Σx^2 sînt valori cu totul diferite) .

— **eroarea medie a mediei aritmetice ponderate** — $eMp = \frac{S}{\sqrt{N}}$;

— **testul „t" al lui Student** pentru un prag de semnificație P = 0,01, putînd estima astfel media colectivității generale. (Prin înmulțirea valorii erorii medii cu „t" corespunzător numărului de cazuri și adăugînd și scăzînd produsul respectiv din valoarea medie a eșantionului cercetat se obțin limitele de siguranță) ;

— **coeficientul de variabilitate** — $CV = \frac{S.100}{Mp}$, în care simbolurile sînt cele cunoscute.

În tabelul 1 sînt prezentați indicii statistici privind calitățile motrice ale băieților în vîrstă de 6—7 ani testați în vederea elaborării unor tabele de norme și de punctaj. Tabelul conține și date privind aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice la eșan-

Tabelul 1

INDICII STATISTICI

privind calitățile motrice ale băieților în vîrstă de 6-7 ani testați în vederea elaborării unor tabele de norme și de punctaj (Scala Hull) - 1974

Nr. crt.	Parametrul	Număr de cazuri	Mp	± S	± eMp	Testul „t" P= 0,01	CV %	Amplitudinea		Procentul celor:		$X=\frac{100(Mp-Li)}{Ls-Li}$ (puncte)	Calificativul după valoarea X
								Valoarea minimă	Valoarea maximă	mai buni ca Mp	mai slabi ca Mp		
1	Viteză - 25 m (sec.)	42	5,85	0,49	0,07	0,18	8,37	6,3	5,5	52,38	47,61	56,25	Satisfăcător, limita superioară
2	RM - flexori brațe, umeri (sec.)	45	29,24	11,21	1,67	4,49	38,33	4,0	49,0	60,00	39,99	56,00	Satisfăcător, limita superioară
3	RM - extensori brațe, umeri (sec.)	41	12,14	6,23	0,97	2,63	51,31	0,0	31,0	56,09	43,90	40,46	Satisfăcător, limita inferioară
4	RM - abdomen (nr. repetări/30 sec.)	39	9,05	2,92	0,46	1,25	32,26	5,0	17,0	38,45	61,54	33,75	Nesatisfăcător, zona mijlocie
5	Detenta - (cm)	41	14,12	2,00	0,31	0,84	14,17	11,0	20,0	48,78	51,21	34,66	Nesatisfăcător, limita superioară
6	Îndemînarea - (sec.)	42	13,64	0,44	0,06	0,16	3,22	15,7	12,5	59,72	40,47	64,37	Bine, limita inferioară
7	Mobilitatea - îndoirea trunchiului înainte (cm)	42	5,04	1,92	0,29	0,78	38,09	+2,0	+9,0	59,52	40,47	43,42	Satisfăcător, limita inferioară
8	Mobilitatea - sfoară laterală (h= cm)	42	20,14	4,81	0,23	0,62	23,88	32,0	13,0	64,28	35,71	62,42	Bine, limita inferioară
9	Aprecierea capacității motrice după valoarea medie X:											48,91	Satisfăcător, zona mijlocie

Tabelul 2

CONSTANTA PROBELOR ȘI NORMELOR DE CONTROL
corespunzătoare unui punct al Scalei Hull

Viteză -25 m (sec.)	RM-flexori brațe, umeri (sec.)	RM-extensori brațe, umeri (sec.)	RM-abdomen nr. repetări / 30 sec.	Detenta (cm)	Îndemînarea (sec.)	Mobilitatea	
						Îndoirea trunchiului înainte (cm)	Stoară laterală (h=cm)
0,03	0,78	0,43	0,20	0,14	0,03	0,13	0,33

tionul cercetat, determinat după metode de calcul recomandat de Alexe Nicu și Virgil Mazilu în (7), pag. 39—40.

Întrucît cu ocazia testărilor am utilizat unități de măsură diferite (centimetri, secunde etc.), pentru a putea folosi rezultatele brute, le-am convertit pe acestea în **Scala Hull,** ele putînd fi astfel comparate și interpretate cu mai multă ușurință.

Obținerea **Scalei Hull** se poate realiza după următoarea metodă de calcul : abaterea standard a seriei de rezultate brute se înmulțește cu 3,5 și apoi se împarte la 50 ; se obține astfel o valoare constantă (K) care se adună (deasupra mediei) sau se scade (sub medie) progresiv din media aritmetică a rezultatelor brute. În acest mod, se află valoarea din seria brută, care corespunde fiecărei unități (trepte) ale **Scalei Hull.** Formula de calcul este deci următoarea : **Scara Hull** = $Mp \pm \frac{3,5.S}{50}$

În tabelul 2 este cuprinsă constanta fiecărei probe și norme de control, care corespunde unei unități (1 punct) a **Scalei Hull** (calculată pe baza indicilor statistici din tabelele 1 și 2).

Elaborînd astfel normele de referință standard, am creat o modalitate operativă și obiectivă de apreciere a nivelului de dezvoltare a calităților motrice la copii și de departajare ierarhică a capacităților lor motrice în vederea realizării selecției pentru gimnastică, urmînd ca siguranța utilizării normelor respective să fie verificată prin organizarea testărilor de „control", pe eșantioane cu aceleași caracteristici.

Spațiul nu ne permite să prezentăm rezultatele obținute la trecerea probelor de control de către copiii admiși în clasa I și totalul punctelor acumulate de ei conform **Scalei Hull** elaborate. Totuși, menționăm că punctele acumulate de cei admiși la selecția pentru anul școlar 1974—1975 se situează între 510—211 puncte, iar în anul școlar 1975—1976, între 547—270 de puncte. Aceste cifre arată, pe de o parte, neomogenitatea copiilor selecționați, iar pe de altă parte, un nivel mai dezvoltat al calităților motrice la cei selecționați în anul școlar 1975—1976.

D. Organizarea trecerii probelor de control stabilite pentru selecția primară și admitere în clasa I a corespuns, în fiecare an, cu recoltarea datelor necesare pentru verificarea siguranței utilizării normelor elaborate inițial **(Scala Hull).** Aplicînd metodele matematico-statistice descrise la punctul „C" am obținut indicii statistici prezentați în tabelele 3 și 4.

Pentru a putea efectua comparațiile statistice și pentru a stabili dacă diferențele constatate între mediile calculate sînt semnificative sau nu, fiind vorba de eșantioane independente și de un număr de cazuri mai mare de 30, am pornit de la intervenția ipotezei nule și am utilizat următoarea formulă de calcul :

$$(Z) = \frac{Mp_1 - Mp_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Calculînd valoarea raportului de mai sus, notată cu „Z", diferențele constatate între medii nu vor fi considerate semnificative, la pragul de $P = 0,05$, dacă vom avea $Z < 1,96$ — (10).

Valorile raportului „Z", calculate pentru stabilirea semnificației diferenței între mediile celor trei testări, la pragul de $P = 0,05$, sînt cuprinse în tabelul 5.

Analizînd valorile raportului „Z" se poate constata că sînt semnificative, la pragul de $P = 0,05$, diferențele între mediile obținute la probele-test pentru :

— aprecierea RM abdominală la testarea pentru întocmirea scalei (1974) și selecția în anul școlar 1974—1975, precum și la testarea pentru elabo-

Tabelul 3

INDICII STATISTICI

privind calitățile motrice ale băieților în vîrstă de 6-7 ani

testați cu ocazia selecției pentru admitere în clasa I- 1974-1975

Nr. crt.	Parametrul	Număr de cazuri	Mp	± S	±eMp	Testul „t" P=0,01	CV %	Amplitudinea		Procentul celor:		$X=\frac{100(Mp-Li)}{Ls-Li}$ (puncte)	Calificativul după valoarea X
								Valoarea minimă	Valoarea maximă	mai buni ca Mp	mai slabi ca Mp		
1	Viteză - 25 m (sec.)	39	5,92	0,33	0,05	0,13	5,57	6,7	5,3	64,10	35,89	57,14	Satisfăcător, limita superioară
2	RM - flexori brațe, umeri (sec.)	39	25,58	13,67	2,18	5,92	55,56	0,0	52,0	66,66	33,33	49,23	Satisfăcător, zona mijlocie
3	RM - extensori brațe, umeri (sec.)	39	11,89	7,50	1,20	3,26	63,45	0,0	26,0	38,46	61,53	45,73	Satisfăcător, limita inferioară
4	RM - abdomen (nr. repetări/30sec.)	39	10,89	2,99	0,47	1,27	27,45	6,0	16,0	56,41	43,58	48,60	Satisfăcător, zona mijlocie
5	Detenta - (cm)	39	15,17	2,37	0,37	1,00	15,62	12,0	21,0	33,33	66,66	35,22	Nesatisfăcător, limita superioară
6	Îndemînarea - (sec.)	39	14,02	0,90	0,14	0,38	6,41	16,0	12,5	61,53	38,46	56,57	Satisfăcător, limita superioară
7	Mobilitatea - îndoirea trunchiului înainte (cm)	39	3,00	1,92	0,30	0,81	64,00	- 1,0	+ 9,0	58,97	41,02	40,00	Satisfăcător, limita inferioară
8	Mobilitatea - sfoară laterală (h=cm)	39	25,58	3,39	0,54	1,46	13,25	33,0	18,0	56,41	43,58	49,45	Satisfăcător, zona mijlocie.
9	Aprecierea capacității motrice după valoarea medie X:											47,74	Satisfăcător, zona mijlocie

Tabelul 4

INDICII STATISTICI

privind calitățile motrice ale băieților în vîrstă de 6-7 ani testați cu ocazia selecției pentru admitere în clasa I - 1975-1976

Nr. crt.	Parametrul	Număr de cazuri	Mp	±S	±eMp	Testul „t" P=0,01	CV %	Amplitudinea		Procentul celor:		$X=\frac{100(Mp-Li)}{Ls-Li}$ (puncte)	Calificativul după valoarea X
								Valoarea minimă	Valoarea maximă	mai buni ca Mp	mai slabi ca Mp		
1	Viteză - 25 m (sec.)	64	5,93	0,30	0,03	0,07	5,05	6,60	5,30	62,50	37,50	51,53	Satisfăcător, zona mijlocie
2	RM - flexori brațe, umeri (sec.)	64	26,00	12,44	1,55	3,99	47,84	0,0	57,00	51,56	48,43	45,61	Satisfăcător, limita inferioară
3	RM - extensori brațe, umeri (sec.)	64	12,62	8,71	1,08	2,78	69,01	0,0	32,00	51,56	48,43	39,43	Nesatisfăcător, limita superioară
4	RM - abdomen (nr. repetări/30 sec.)	64	10,56	2,96	0,37	0,95	28,03	5,00	16,00	51,56	48,43	50,54	Satisfăcător, zona mijlocie
5	Detenta - (cm)	64	15,01	3,31	0,41	1,05	22,05	10,00	22,00	42,18	57,81	41,75	Satisfăcător, limita inferioară
6	Îndemînarea - (sec.)	64	14,12	0,88	0,11	0,28	6,23	16,10	12,20	53,12	46,87	50,77	Satisfăcător, zona mijlocie
7	Mobilitatea - îndoirea trunchiului înainte (cm)	64	3,23	2,51	0,31	0,79	77,70	-3,00	+9,00	45,31	54,68	51,91	Satisfăcător, zona mijlocie
8	Mobilitatea - sfoară laterală (h = cm)	64	24,82	4,66	0,58	1,49	18,77	32,00	14,00	46,87	53,12	39,88	Nesatisfăcător, limita superioară
9	Aprecierea capacității motrice după valoarea medie X:											46,42	Satisfăcător, limita inferioară

Tabelul 5

VALORILE RAPORTULUI „Z"
calculate pentru stabilirea semnificației diferenței
între mediile celor trei testări, la pragul de P=0,05

Nr. crt.	Parametrul	Valorile raportului „Z" între mediile testărilor pentru:		
		Scalare și admitere 1974-1975	Scalare și admitere 1975-1976	Admitere 1974-1975 și admitere 1975-1976
1	Viteză - 25 m	0,77	1,00	0,16
2	RM - flexori brațe, umeri	1,33	1,42	0,15
3	RM - extensori brațe, umeri	0,16	0,33	0,45
4	RM - abdomen	2,83	2,60	0,55
5	Detenta	2,23	1,78	0,29
6	Îndemînarea	0,79	0,83	0,24
7	Mobilitatea - îndoirea trunchiului înainte	4,97	4,41	0,55
8	Mobilitatea - sfoară laterală	5,97	5,03	0,78

rarea scalei și selecția în anul școlar 1975—1976;

— aprecierea detentei la testarea pentru elaborarea scalei și selecția în anul școlar 1974—1975.

— aprecierea mobilității, prin ambele probe, la testarea pentru elaborarea scalei și cea efectuată pentru selecție în anul școlar 1974—1975, precum și la testarea pentru elaborarea scalei și cea organizată pentru selecție în anul școlar 1975—1976.

Diferențele constatate între mediile obținute la testările organizate pentru selecția din anul școlar 1974—1975 și 1975—1976 nu sînt semnificative la nici o probă, la pragul de P = 0,05.

Avînd la bază aceste constatări am putut trece la modificarea **Scalei Hull**, deci a normelor standard inițial stabilite, pe care le-am definitivat conform indicilor cuprinși în tabelul 6.

Rezultatele obținute la trecerea probelor de control de către băieții admiși în clasa I, anul școlar 1976—1977, sînt prezentate în tabelul 7. De menționat că, deși normele inițiale au fost modificate, în sensul creșterii lor

Tabelul 6

INDICII STATISTICI
care au stat la baza definitivării normelor standard
(Scala Hull = Mp ± K)

Viteză -25 m (sec.)		RM-flexori brațe, umeri (sec.)		RM-extensori brațe, umeri (sec.)		RM-abdomen nr. repetări / 30 sec.		Detenta (cm)		Îndemînarea (sec.)		Mobilitatea			
												Îndoirea trunchiului înainte (cm)		Sfoară laterală (h=cm)	
Mp	K	Mp	K	Mp	K	Mp	K	Mp	K	Mp	K	Mp	K	Mp	K
5,85	0,03	29,24	0,78	12,14	0,43	10,56	0,20	15,01	0,23	13,64	0,03	3,23	0,17	24,82	0,32

Tabelul 7

REZULTATELE OBȚINUTE LA TRECEREA PROBELOR DE CONTROL

de către băieții admiși în clasa I, anul școlar 1976-1977

(Total puncte, conform Scalei Hull elaborat pe baza tabelului 6)

Nr. crt.	Numele și prenumele (inițiale)	Viteză - 25 m		RM-flexori brațe, umeri		RM-extensori brațe, umeri		RM-abdomen		Detenta		Îndemînarea		Mobilitatea				Total puncte
								nr. repetări	pct.					Îndoirea trunchiului înainte		Sfoară laterală		
		sec.	pct.	sec.	pct.	sec.	pct.	30 sec.		cm	pct.	sec.	pct.	cm	pct.	cm	pct.	
1	Z.O.	5,3	68	26	46	13	52	15	72	23	85	12,1	100	+5	60	15	80	563
2	D.E.	5,5	62	37	60	15	57	15	72	20	72	12,8	78	+6	66	33	24	491
3	L.R.	6,0	45	17	34	14	54	12	57	17	59	12,8	78	+8	78	16	77	482
4	V.V.	6,0	45	30	51	23	75	13	62	16	54	13,9	41	+4	55	18	70	453
5	B.F.	6,1	42	36	59	21	71	13	62	15	50	15,0	3	+8	78	17	73	438
6	B.A.	5,6	58	32	54	23	75	10	47	13	41	12,7	81	+2	43	30	34	433
7	S.V.	5,5	62	22	41	11	47	14	67	15	50	13,7	48	+4	55	23	56	426
8	C.O.	5,3	68	17	34	9	43	16	77	16	54	14,0	38	+4	55	26	46	415
9	P.R.	6,2	38	18	36	18	64	14	67	16	54	14,9	8	+4	55	15	80	402
10	N.M.	6,0	45	25	45	12	50	12	57	17	59	14,5	21	+5	60	23	56	393
11	M.I.	6,0	45	27	47	16	59	7	32	14	46	14,4	25	+4	55	18	70	379
12	P.A.	6,0	45	13	29	11	47	11	52	13	41	13,3	61	+3	49	30	34	350
13	P.I.	6,1	42	15	32	18	64	7	32	11	33	14,5	21	+3	49	17	73	346
14	M.R.	5,8	52	13	29	15	57	8	37	12	37	14,0	38	+2	43	26	46	339

la proba pentru aprecierea RM abdominale și a detentei și scăderii lor la cele două probe de mobilitate, totuși, punctele acumulate de cei selecționați indică un nivel mai ridicat de dezvoltare a calităților și capacităților motrice ale acestora față de cei selecționați în anii precedenți.

CONCLUZII

1. Pe plan național nu au fost elaborate încă norme standard și puse la dispoziția profesorilor de specialitate pentru selecționarea copiilor în clasa I cu profil de gimnastică. Prin organizarea acestui studiu și a testărilor respective într-o singură școală, dar timp de mai mulți ani, am reușit să stabilim probele și normele standard de „uz intern", care pot constitui o bază de discuție pentru elaborarea unor asemenea norme utilizabile pe plan național.

2. Folosirea normelor sau a punctelor de referință standard, față de care se pot face compararea și interpretarea unui rezultat obținut la o anumită probă-test, reprezintă o modalitate operativă și obiectivă de apreciere a nivelului de dezvoltare a calităților și capacităților motrice, precum și de departajare a subiecților, în scopul selecționării și pregătirii lor pentru sportul de performanță.

3. Convertirea rezultatelor brute în **Scala Hull** permite întocmirea profilului grafic al elevilor selecționați; ilustrînd astfel rezultatele obținute la mai multe probe se pot evidenția plusurile și minusurile în dezvoltarea calităților motrice la fiecare elev în parte. De asemenea, întocmind profilul grafic, profesorul poate institui un program de pregătire adecvat pentru fiecare dintre elevi, precum și pentru întreaga grupă.

4. Pe parcursul celor doi ani de experiment, am observat elevii în procesul de adaptare la efortul de pregătire, am înregistrat dinamica progresului realizat de fiecare elev și am ajuns la concluzia preliminară că cei care la selecție au realizat un număr de peste 400 de puncte au un ritm de dezvoltare și progres mai accentuat, iar cei cu peste 500 de puncte sînt elemente cu reale calități pentru gimnastica sportivă de performanță. Confirmarea sau infirmarea acestei concluzii preliminare necesită continuarea observării evoluției copiilor selecționați, continuarea experimentului și culegerea de noi date.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL.: Anatomia funcțională a aparatului locomotor (cu aplicație la educația fizică), Ed. C.N.E.F.S., București 1967.

2. DONSKOI D. D.: Biomecanica, bazele tehnicii sportive, Ed. Stadion, București, 1973.

3. DUMITRESCU V.: Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.

4. GRINȚESCU I.: Modalități de formalizare în studiul parametrilor calităților motrice în lecțiile de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1974.

5. GRINȚESCU I.: Testarea și studiul detentei în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1973.

6. HUȚANU C.: Criterii și metode folosite în selecția pentru gimnastica sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1970.

7. MAZILU V., NICU A. și colab.: Potențialul biomotric al populației școlare din clasele I—IV ale învățămîntului de cultură generală din R. S. România. C.N.E.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1972.

8. POPA GH.: Dezvoltarea mobilității articulare la gimnaștii începători (copii de 10—12 ani), rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1972.

9. POPA GH.: Testări la gimnaști, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1973.

10. ROȘCA AL.: Psihologie generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1966, pag. 470—510.

11. SABĂU I.: Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină, rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, 1966.

12. SABĂU I.: Criterii de selecție, probe și norme de control în gimnastica masculină, rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1973.

13. UNGUREANU O.: Metodica dezvoltării mobilității la gimnaști, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

14. VIERU N.: Probleme ale selecției în gimnastica masculină, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1974.

15. ZAȚIORSKI V. M.: Calitățile fizice ale sportivului, C.N.E.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1968.

16 * * *: Teste de condiție fizică și de rezistență, Educația fizică în școală, vol. XXIV, C.N.E.F.S., Centrul de cer-

cetări științifice și documentare tehnică, București, 1974.
17. * * * : Metode-teste-aparate, vol. II, C.N.E.F.S., Sectorul documentare și informare științifică, București, 1968.
18. * * * : Capacitatea fizică a tineretului din principalele școli profesionale, Educația fizică în școală, vol. XXI, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1973.
19. * * * : Măsurători în educația fizică, Educația fizică în școală. vol. XXIII, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1973.

V. LANCZ : Contributions à l'objectivation de la sélection des élèves de la première classe avec profil de gymnastique sportive (garçons)

Une sélection correspondante a une influence décissive sur la préparation des futurs sportifs de performance. Sur la plan national on n'a pas elaboré des épreuves et des normes standard pour réaliser la sélection pour la première classe avec profil de gymnastique sportive — garçons. Partant de cette réalité, l'auteur expose les constatations et les résultats des études effectuées en ce sens dans la période des années 1974—76, études qui ont été effectuées en plusieurs étapes.

Pour cette sélection ont été utilisés comme tests : course de sprint sur 25 m avec start debout, la résistance en régime de vitesse des muscles fléchisseurs et extenseurs des membres supérieurs et de la ceinture scapulo-humérale, la résistance en régime de force de la musculature abdominale, la force explosive des muscles extenseurs des membres inférieurs (détente), l'habileté (sur un traçé avec course, roulement, course à quatre pattes) et mobilité articulaire.

Pour une appréciation objective des données, on a calculé : les moyennes arithmétiques pondérées, l'erreur moyenne de la moyenne arithmétique pondérée, le test „t" de Student, le coefficient de variabilité, le tout étant converti à l'Echelle Hull, ce qui a permis l'élaboration du profil graphique des élèves sélectionnés. Ceci permet au professeur d'éducation physique d'utiliser des programmes de préparation adéquats pour chaque élève et pour le groupe entier.

V. LANCZ : Contribution to an Objective Selection of First Form Schoolboys in a Sporting Gymnastics Section

An adequate selection has a great impact on training and on the results to be obtained in performance sports. A number of events as well as standard tests have been devised on a national scale in order to carry out a suitable selection particularly in the classes of schoolboys in sporting gymnastics sections. The author concentrates on his findings and on the results obtained to this effect in the 1974—1976 period, which he divided on stages.

He used the following tests : racing on 25 m with special leg start ; the resistance test under speed conditions of the extensor and flexor muscles of the hands, of the scapula and humerus ; the resistance test under conditions of strain of the abdominal muscles ; the explosion strength of the extensor muscles of the legs (springness) ; the test of skill (in a race, rolling, running on all four) and the test of the articular mobility.

To obtain an objective evaluation of data the following elements were calculated : the arithmetical mean ; the average error of the arithmetical mean ; Student's "t" test ; the variability coefficient — all of which were converted at the Hull scale, which made it possible for him to draw up the selected pupil's school. Thus, the physical education instructor has at his disposal a method enabling him to make best use of training for each individual in part and for a whole team.

ELANUL ŞI BĂTAIA PENTRU EFECTUAREA SALTURILOR ACROBATICE

Prof. VICTOR BERGLER
Prof. DANILO LATICI
Şcoala generală nr. 18 — Timişoara
Prof. CORNEL ŞELARIU
Şcoala sportivă — Timişoara

Principala condiţie care permite efectuarea salturilor cu virtuozitate constă în realizarea corectă a tuturor elementelor care o compun.

Elanul este una din condiţiile de bază pentru efectuarea salturilor, deoarece el este factorul cumulativ de energie, necesară atît pentru dobîndirea vitezei orizontale (care va duce la întoarcerea corpului în jurul axei sale transversale şi la mişcarea de înaintare), cît şi pentru dobîndirea vitezei verticale.

În acest sens, elanul poate fi definit ca acea parte din mişcare care creează condiţiile energetice necesare (acumulări cantitative de energie) pentru executarea celorlalte verigi ale mişcării. Fără această fază, elementul nu se poate realiza.

Pentru realizarea optimă a unei mişcări, elanul trebuie să întrunească următoarele calităţi :

— să ducă la dobîndirea unei viteze orizontale cît mai mari, în aşa fel încît după bătaie (aici se pierde o parte din energie, prin frecare, amortizare etc., iar altă parte o preia bătaia, transformînd viteza orizontală în acceleraţie ascensională) să mai rămînă posibilitatea unei deplasări orizontale care să facă posibilă efectuarea elementului ;

— să nu împiedice desfăşurarea ulterioară a mişcării prin poziţia nefavorabilă a lucrului segmentelor ;

— să pună segmentele şi corpul întreg în poziţia favorabilă executării următoarei verigi a actului motric.

În prezentul articol, vom analiza modul de efectuare a elanului, cînd este necesară plasarea corpului într-o alergare înainte, într-o mişcare înapoi. De regulă, pentru aceasta se foloseşte roata întoarsă. În condiţiile unei bune execuţii, ea are calitatea de a plasa segmentele în poziţia favorabilă efectuării bătăii.

În vederea executării salturilor înapoi, elanul poate fi constituit din roata întoarsă şi una sau mai multe răsturnări înapoi.

De fapt, acestea pot constitui, prin ele însele, mişcări cu finalitate proprie, executabile în exerciţiile la sol. Ceea ce se pretinde de la ele, în cazul că se folosesc ca elan pentru executarea salturilor, este o execuţie superioară din punct de vedere tehnic, cu parametri mari de viteză şi forţă, care să dea posibilitatea executării ulterioare a elementului vizat.

Deşi analiza amănunţită a tehnicii lor nu-şi are rostul în acest articol, totuşi trebuie să specificăm unele lucruri, deoarece elanul nu numai că pregăteşte elementul, dar îi imprimă acestuia şi foarte multe din caracteristici.

Îndeobşte, planul pentru execuţia salturilor înapoi este alcătuit din : alergare, apel (pas săltat), roata întoarsă, urmată de răsturnarea înapoi.

Alergarea

De obicei, salturile (mai cu seamă acelea pretenţioase, cum ar fi cele cu şurub sau cele duble) se execută pe diagonala „solului", care măsoară aproape 17 m. Pe această distanţă trebuie să se desfăşoare întreaga mişcare şi, în plus, altele de legătură. Depăşirea acestui spaţiu, precum şi alergarea excesivă îi atrag gimnas-

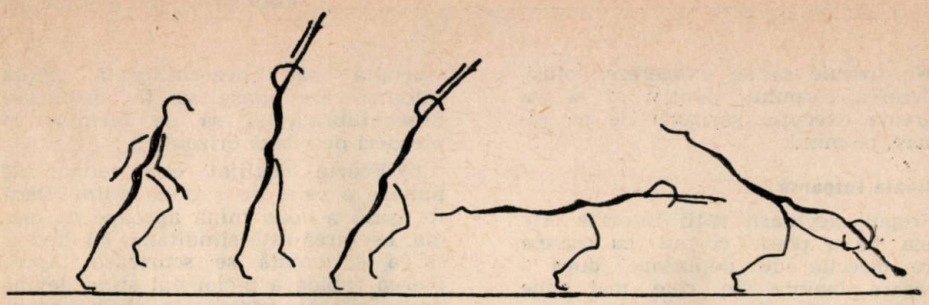


Fig. 1

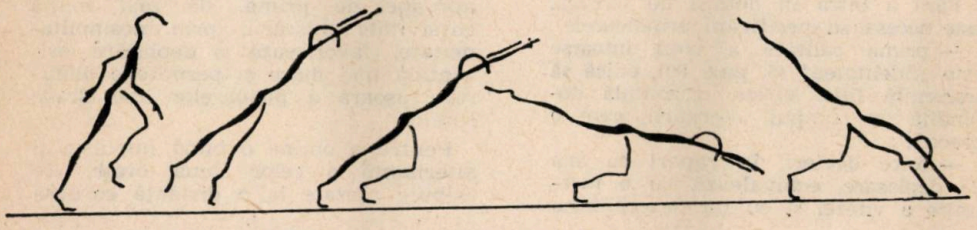


Fig. 2

tului penalizarea. Alergării (acumulării de energie) îi revin cel mult şapte-opt metri. Acoperind această distanţă, sportivul trebuie să dobîndească o acceleraţie mare, lucru posibil numai în cazul unei alergări corecte, al unei forţe mari a segmentelor inferioare pentru obţinerea unei impulsii eficace, al unei viteze mari şi reactivităţi crescute.

Apelul

După alergare, şi legat de ea, se execută apelul, adică un pas săltat necesar pentru punerea corpului în poziţie favorabilă executării roţii întoarse.

Această mişcare trebuie să aibă următoarele calităţi :

— să conserve viteza acumulată din alergare ;

— să nu dezechilibreze sistemul (să-l păstreze în planul mişcării) ;

— să pună segmentele în poziţie favorabilă executării următoarelor acţiuni.

Dacă roata întoarsă se execută spre stînga, apelul este alcătuit dintr-un pas săltat pe piciorul drept, iar piciorul liber (stîngul) face un mic balans înainte. Săritura se face cu corpul alungit, picioarele apropiate, braţele ridicate în prelungirea trunchiului, tot corpul fiind menţinut pe direcţia elanului. Aterizarea se face întîi pe piciorul drept, unghiul dintre coapsa piciorului drept şi piciorul stîng crescînd foarte mult. După o împingere puternică cu piciorul drept, urmează una cu cel stîng, apoi răsturnarea de pe piciorul stîng pe braţe.

După opinia noastră, forma consacrată de execuţie a apelului (fig. 1) nu favorizează obţinerea unei acceleraţii cît mai mari, ea ducînd la pierderi de viteză orizontală.

Bătaia piciorului drept, în vederea execuţiei pasului săltat, este foarte puternică, corpul este vertical, impulsia executîndu-se sub un unghi aproape de 90°. Vectorul reacţiei de sprijin este aproape vertical. Desprinderea va fi foarte înaltă, ceea ce duce la o traiectorie înaltă a centrului de greutate al corpului, o mare parte din energia potenţială acumulată din alergare consumîndu-se prin transformarea sa în acceleraţie verticală.

De aceea, noi propunem un pas sărit razant, cu o aplecare mare a corpului înainte, impulsia executîndu-se sub un unghi mai apropiat de orizontală. Vectorul reacţiei de sprijin va face un unghi mai mic cu orizontala decît în cazul precedent, iar traiectoria centrului de greutate al corpului va fi mai joasă. Astfel, se pierde mai puţin din viteza orizontală necesară acţiunilor ulterioare (fig. 2).

Nu trebuie să se exagereze, totuși, aplecarea corpului, pentru că se va îngreuia execuția săriturii de pe picioare, pe mîini.

Roata întoarsă

Scopul efectuării roții întoarse este acela de a plasa corpul cu spatele spre direcția de deplasare, după o alergare înainte, în cele mai bune condiții de impulsie, în vederea mișcării ce urmează, păstrînd cît mai mult din viteza orizontală.

Fără a intra în detalii de tehnică, este necesar să specificăm următoarele :

— prima calitate a roții întoarse este „fidelitatea" (5, pag. 90), adică să transmită fidel viteza orizontală dobîndită în timpul alergării care o precede ;

— orice devieri, în raport cu axa de deplasare, echivalează cu o încetinire a vitezei și cu un dezechilibru.

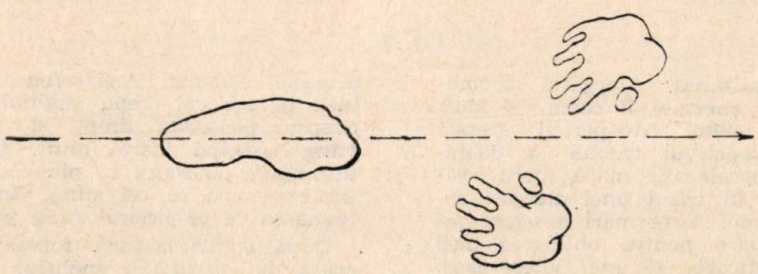


Fig. 3

De aceea, schema dată de Maurice Lagisquet (5, pag. 91) ni se pare greșită (fig. 3). Se observă devierea mîinilor în plan lateral față de axa de progresie. Se poate deduce o rotare mare a corpului în jurul primei mîini și sprijinul prelungit pe ea, pentru a da posibilitatea celei de a doua mîini să se așeze în același plan. Mai jos, vom arăta consecințele unei asemenea execuții.

Forma de execuție a roții întoarse este încă foarte discutată. Ca să se respecte cerințele de mai sus, mișcarea trebuie executată în următorul fel:

a) Așezarea primei mîini departe de picior și pe linia de deplasare. Aceasta implică impulsia puternică a piciorului. Astfel, roata întoarsă se menține pe linie și permite o transformare bună a vitezei orizontale. Dacă se așază prima mînă aproape de picior, o impulsie bună devine imposibilă fără devierea mîinilor, în raport cu axa de deplasare. Impulsia fiind întreruptă sau dezechilibrată, roata întoarsă are șanse să fie ea însăși dezechilibrată și să se termine cu pierderi de viteză orizontală ;

b) Foarte neglijat este modul de punere a celei de a doua mîini. Dacă se așază a doua mînă aproape de prima, așezarea este simultană, iar deplasarea orizontală se scurtează. Apropierea rapidă a piciorului stîng devine imposibilă și, adesea, se obține aterizarea pe picioarele depărtate.

A doua mînă, dacă este așezată aproape de prima, dă mai multă cursivitate mișcării, prin nesimultaneitate, favorizează o deplasare orizontală mai mare și permite o alăturare ușoară a picioarelor, dar scade rotația.

Pentru a obține o bună impulsie și alternanță a celor două brațe, ele trebuie așezate la o distanță care să depășească cu foarte puțin lățimea umerilor (5).

Un alt aspect, la fel de important, dar foarte neglijat, este direcția de așezare a palmelor pe sol.

De obicei, palmele se țin paralel și perpendicular pe linia de deplasare a sistemului (fig. 4) sau chiar cu a doua

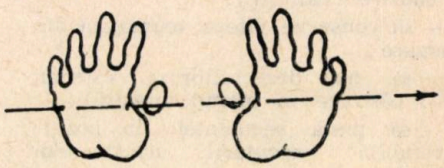


Fig. 4

mînă în lungul liniei de deplasare, perpendicular față de prima mînă (fig 5).

Aceste moduri de așezare a mîinilor se opun cursivității mișcării și scad eficacitatea impulsiei brațelor. De obicei, a doua mînă se pune pasiv, avînd

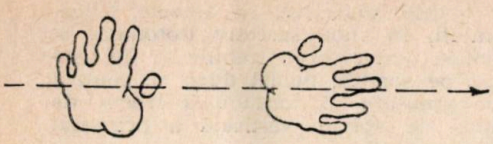


Fig. 5

doar rol de sprijin, fără să se realizeze o impulsie activă.

Artificial, roata întoarsă se poate descompune în două faze : una care cuprinde săritura de pe piciorul de impulsie pe braţe (răsturnarea laterală pînă la poziţia temporară de stînd pe mîini), cealaltă fiind săritura de pe mîini pe picioare (corbetul). Prima fază are rolul de a facilita execuţia corbetului cu maximum de eficacitate, pentru că acţiunile de aici sînt hotărîtoare pentru bătaie.

Corbetul izolat se execută cu spatele spre direcţia de înaintare, mîinile fiind puse pe un plan perpendicular pe axa de progresie (fig. 6).

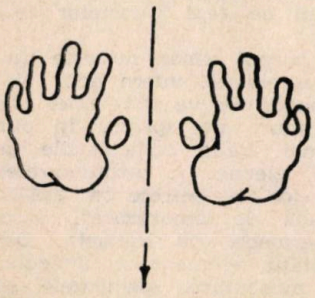


Fig. 6

Însă caracterul elanului nu permite aceasta. Totuşi, mişcarea se poate realiza şi în acest fel, dacă mîinile se pun foarte aproape de piciorul stîng, iar corpul efectuează o răsucire în jurul axei sale longitudinale, de aproape 180°. Dar această modalitate de execuţie duce la întreruperea cursivităţii mişcării, la pierdere de viteză orizontală şi la dezechilibru. Găsim că, dacă a doua mînă se aşază paralel cu axa de progresie, dar cu degetele întoarse înăuntru (răsucire cubitală), se realizează cerinţa de punere a braţelor în poziţie bună de impulsie pentru efectuarea corbetului, fără să se evidenţieze neajunsurile specifice mai sus (frînarea vitezei orizontale, dezechilibrarea), cu posibilităţi mai bune de impulsie activă pentru cel de-al doilea braţ (fig. 7).

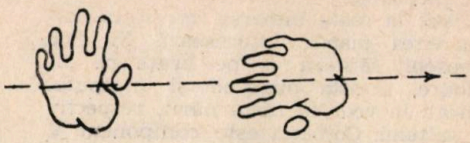


Fig. 7

Modul de aşezare al palmelor depinde şi de ceea ce se efectuează după execuţia roţii întoarse.

Dacă elanul pentru salt este constituit numai din roata întoarsă, atunci este posibilă şi chiar indicată aşezarea mîinilor paralel cu axa de progresie sau chiar cu a doua mînă în rotaţie radială. Aceasta facilitează execuţia unei sărituri, de pe mîini pe picioare, mai joase şi mai lungi, indicată pentru contactul picioarelor cu solul, sub un unghi mai ascuţit, micşorînd astfel viteza unghiulară printr-un moment de inerţie mare. Desprinderea de pe sol se poate efectua în apropierea verticalei proiecţiei centrului de greutate al corpului. Dacă roata întoarsă este continuată cu răsturnări înapoi, devine necesară punerea mîinilor perpendicular, cu cea de a doua mînă în rotaţie cubitală. Aceasta va conduce la execuţia unei sărituri înalte, de pe mîini pe picioare, aducînd picioarele aproape de locul de aşezare a mîinilor. Contactul cu solul se va lua sub un unghi mare, facilitînd execuţia răsturnării înapoi, cu pierdere minimă de viteză orizontală, momentul inerţial mic şi viteza unghiulară mare ajutînd răsturnarea.

Răsturnarea înapoi

După cum am mai afirmat, răsturnarea înapoi face parte, de cele mai multe ori, din elanul pentru execuţia salturilor înapoi. Deci, şi ea este un exerciţiu de luare de elan înapoi. Un gimnast posedă mişcarea, cînd este capabil să execute mai multe în serie, mărind viteza. În aceste condiţii, el creează viteză orizontală înapoi şi viteză de rotaţie a corpului în jurul axei sale transversale, tocmai elementele de care este nevoie pentru executarea mişcării finale.

Putem concluziona că, la execuţia răsturnărilor înapoi, principala calitate căutată este viteza. Principalul element pentru obţinerea vitezei îl

constituie dezechilibrarea înapoi, în momentul împingerii cu brațele sau cu picioarele.

Atît la roata întoarsă, cît și la răsturnarea înapoi, interesează în mod deosebit săritura de pe brațe pe picioare, aceasta marcînd și începutul bătăii în vederea răsturnării, respectiv a saltului. Corbetul este component al mișcării atît la roata întoarsă, cît și la răsturnarea înapoi. Dar el nu se execută identic, pentru că pregătește mișcări diferite.

Pentru execuția unei mișcări nestopate în vederea răsturnării înapoi, se face o săritură înaltă, în așa fel încît contactul picioarelor cu solul să se facă mai aproape de mîini (unghi aproape de 90°). Va rezulta un zbor înalt. Traiectoria centrului de greutate, după bătaie, va fi joasă, pentru conservarea vitezei orizontale și dobîndirea de accelerație unghiulară mare. În vederea bătăilor nestopate, cînd centrul de greutate al corpului trebuie să descrie o parabolă cu vîrful jos, săritura de pe mîini pe picioare va fi mai joasă. Înainte de aterizarea pe picioare, în vederea execuției saltului, corpul este ușor îndoit (unghiul în articulația coxofemurală — 115°). Picioarele, aproape întinse, se așază pe un sol sub un unghi de 70° (8). Deci, se caută un unghi mic, avînd în vedere că inerția orizontală va proiecta corpul, la desprindere, sub un unghi apropiat de 90°.

Bătaia

În acrobatică, bătaia are importanță de prim ordin, de calitatea ei depinzînd și cea a întregului element.

În gimnastică, prin bătaie se înțelege contactul unei părți a corpului cu un sprijin, în vederea realizării unei mișcări în condiții de lipsă de sprijin.

Fază din mișcare, bătaia are rostul să transforme viteza orizontală, obținută din alergare, în mișcare ascensională a corpului, cu caracteristici de viteză, suficientă pentru proiectarea corpului la o înălțime cît mai mare și favorabilă efectuării unor mișcări complete și fără grabă, cu maximum de amplitudine.

E. A. Vișnevschi (7) clasifică bătăile din acrobatică în patru grupe :

1) cele cu un singur picior (braț), cel mai adesea, reprezentînd parte componentă a altor bătăi ;

2) cele concomitente, cu ambele picioare (brațe), împreună ;

3) cele succesive, cu ambele extremități, în mod succesiv (totodată, al doilea picior (braț) trebuie să fie așezat pe sprijin, numai după ce centrul de greutate al corpului a trecut de linia de sprijin verticală a primului picior (braț) ;

4) cele mixte, bătăi succesive cu picioarele și brațele, fără zbor intermediar între ele.

Potrivit clasificării de mai sus, bătaia pentru efectuarea salturilor se încadrează în grupa a doua.

Pentru a analiza tehnica de efectuare a bătăii, trebuie luate în considerare următoarele :

— la săriturile cu elan, înainte de desprindere, corpul acrobatului se rotește în jurul axei transversale a centrului de greutate al corpului, iar centrul de greutate se mișcă după o traiectorie curbă ;

— în momentul atingerii punctului de sprijin, conform legilor dinamicii, un corp solid cu un punct fix trebuie să se rotească în jurul sprijinului, în direcția de acțiune a forțelor externe, în cazul de față a forțelor de inerție (7).

Dar corpul uman nu este un corp solid, ci elastic, intern activ și, deci, deformabil. El va ceda unei presiuni foarte mari pe sprijin, în punctele sale mai slabe (articulațiile genunchiului, gleznei și coxofemurale), fenomen ce se petrece în așa-numita „perioadă de amortizare", precedată de „perioada de contact". Datorită elasticității elementelor articulare și forței musculare, segmentele se vor întinde în „perioada de impulsie".

Această delimitare a bătăii pe perioade este conformă cu afirmațiile mai multor autori (4, 5, 8, 10).

Perioada de impulsie

Ceea ce interesează în primul rînd la bătaie este rezultatul său, adică :

a) forța cu care este catapultat corpul ;

b) unghiul sub care se desprinde corpul de la sol.

Factorii enunțați determină parametrii parabolei descrise de centrul general de greutate al corpului, în zbor.

Forța de desprindere este dată de reacția sprijinului la încordările musculare și de inerția căpătată de elan.

Controversat de specialiști este unghiul sub care trebuie să se desprindă corpul de la sol. Încercînd să elucidăm

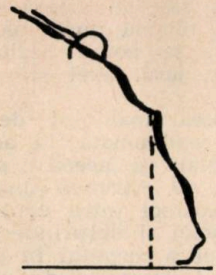


Fig. 8

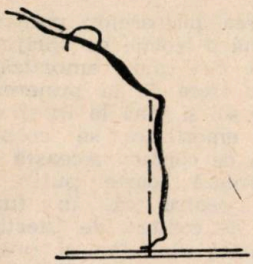


Fig. 9

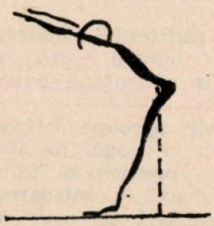


Fig. 10

această problemă, vom începe cu analiza fazei de impulsie a bătăii, de aici decurgînd şi unghiul necesar de contact cu solul.

De la început, trebuie să precizăm că, deşi facem o analiză statică a impulsiei, sîntem datori să luăm în consideraţie şi dinamica mişcării în întregime.

În raport cu solul, impulsia se poate face :

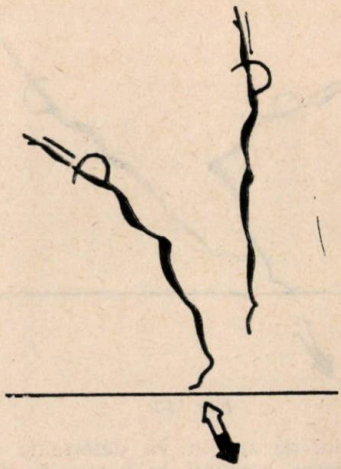
— cu proiecţia verticală a C.G.G. în faţa punctelor de contact cu solul (fig. 8) ;

— cu proiecţia verticală a C.G.G., în verticala punctelor de contact cu solul (fig. 9) ;

— cu proiecţia verticală a C.G.G. înapoia punctelor de contact cu solul (fig. 10).

Conform legii acţiunii şi reacţiunii, sprijinul reacţionează la acţiune cu o forţă egală şi de sens contrar.

a) Dacă impulsia se execută cu corpul astfel încît proiecţia verticală a C.G.G. al corpului să se afle în faţa



Fig, 11

punctelor de contact cu solul, vectorul reacţiei de sprijin se va afla înaintea verticalei. Corpul se va desprinde de la sol înaintea verticalei proiecţiei C.G.G., în acest caz impu-

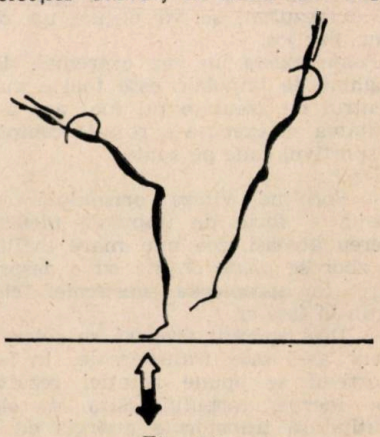


Fig. 12

nîndu-se o viteză orizontală mare, pentru a asigura rotaţia corpului în jurul axei sale transversale, iar centrul de greutate va descrie o parabolă înaltă. Zborul corpului va fi înalt.

Dacă impulsia va avea loc mult în spatele proiecţiei verticale a centru-

lui de greutate, vectorul reacției de sprijin poate provoca un moment contrar celui creat de viteza orizontală, împiedicînd rotația completă a corpului în jurul axei sale transversale.

b) Cînd impulsia se execută în verticala proiecției orizontale, vectorul

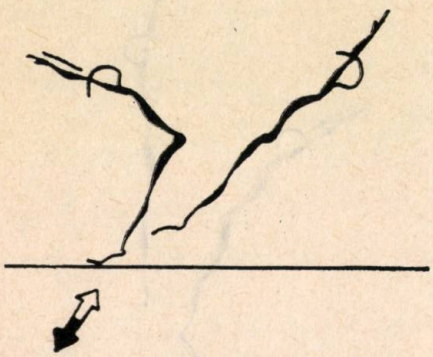


Fig. 13

reacției de sprijin va determina desprinderea corpului la verticală. Rotația corpului în jurul axei transversale este agitată, dar zborul va avea înălțime mai mică decît în cazul precedent.

c) Dacă impulsia se execută înapoia proiecției verticale a C.G.G., vectorul reacției de sprijin va fi corespunzător și, ca rezultat, se va obține un zbor lung, dar jos.

Poate exista un caz extremal, dacă unghiul de impulsie este foarte mare. Centrul de greutate nu mai are posibilitatea să execute o rotație completă și sportivul cade pe spate.

Deci :

— Socotind viteza orizontală constantă și forța de impulsie (detenta) mereu aceeași, cea mai mare înălțime în zbor se poate obține cu o desprindere în apropierea verticalei, chiar puțin în fața ei.

— Deși aparent vrea să se roteze în jurul axei sale transversale, în fapt, sportivul se opune rotației rezultate din inerția corpului dată de elan, căutînd să transforme energia de rotație în forță de înălțare. Deci, sportivul nu trebuie să caute viteză unghiulară mare pentru rotația în jurul axei transversale, pentru că ea se obține din inerția dată de elan, dacă acesta este prezent cu o mare viteză orizontală.

— Nu trebuie să se exagereze cele afirmate mai sus, pentru că o rezervă de rotație, deci de viteză orizontală, trebuie să rămînă după bătaie. Fără aceasta nu se poate realiza rotația corpului în jurul axei sale transversale.

— Valoarea unghiului de desprindere este condiționată, la aceeași valoare inerțială și aceeași posibilitate musculară, de mărimea unghiului de contact, deoarece între contactul corpului cu solul și desprinderea sa are loc o rotație a corpului în plan frontal în jurul punctelor de contact.

Perioada de contact

Așezarea picioarelor pentru sprijin determină o reacție de sprijin, dar nu imediată, din cauza amortizării. Timpul care trece de la punerea picioarelor pe sol și pînă la începutul actului de amortizare se constituie ca perioadă de contact. Această perioadă, deși durează foarte puțin, prezintă interes, pentru că, în funcție de unghiul de contact, de inerția corpului căpătată din elan și posibilitățile musculare ale individului, rezultă unghiul de desprindere al corpului (a cărui importanță am arătat-o mai sus).

Corpul săritorului, înainte de aterizare pe picioare, este ușor îndoit (unghiul în articulația coxo-femurală : circa 115°).

Picioarele, aproape întinse, se așază pe sol sub un unghi de 70° (9). Gimnastul este pregătit să frîneze o răsturnare mare și mișcarea corpului înapoi, tendință pe care a căpătat-o în procesul execuției elanului. Înainte ca picioarele să se afle pe sol, începe îndreptarea și în articulația coxo-femurală. Datorită acestui fapt, trunchiul se apropie de verticală.

Faza de contact se termină imediat, corpul intrînd în „faza de amortizare", marcată prin micșorarea unghiurilor în articulațiile interesate.

Este important de subliniat că, dacă picioarele se așază sub un unghi mai mare de 70°, nu se va putea efectua un zbor înalt, pentru că desprinderea se va face sub un unghi mic față de verticală. Dacă picioarele se vor așeza (cu mult) sub unghi mai mic de 70° atunci, pe lîngă o solicitare foarte mare a tendonului lui Achile (ce duce des la traumatisme), nu vor mai rămîne rezerve de rotație pentru răsturnare. Corpul se înalță foarte mult, dar rotația completă în jurul axei transversale devine imposibilă.

GREȘELI LA EFECTUAREA ELANULUI

Greșeala	Cauza	Efectul	Mijloace de corectare
1. Alergarea :			
a) lipsa de viteză;	Lipsa calităților motrice; forța și viteza.	Elanul neeficace.	Dezvoltarea forței și vitezei.
b) tălpile neparalele;	Necunoașterea tehnicii alergării.	Alergare împiedicată. Lipsă de viteză.	Învățarea tehnicii alergării corecte.
c) încrucișarea picioarelor în alergare.		Alergarea dezechilibrată.	
2. Apelul :			
a) pasul săltat prea înalt;	Instruirea	Pierderea de viteză orizontală.	Pasul săltat, mai razant.
b) așezarea picioarelor încrucișate și la distanță necorespunzătoare înainte și lateral.	„	Dezechilibrarea. Lipsa de eficacitate la impuls.	Așezarea picioarelor la distanțe corespunzătoare, înainte și lateral.
3. Roata întoarsă :			
a) răsucirea corpului în direcția întoarcerii prea devreme;	Lipsa de întindere înainte.	Așezarea simultană a mîinilor.	Întinderea corpului înainte. Așezarea palmelor pe sol la distanțe corespunzătoare, înainte și lateral.
b) așezarea palmelor în același timp și la o distanță necorespunzătoare lateral și înainte;	Răsucirea corpului în direcția întoarcerii prea devreme.	Dezechilibrarea. Ineficacitatea.	Menținerea capului între brațe. Întinderea corpului înainte.
c) apropierea picioarelor foarte tîrziu;	Brațele puse prea aproape de picioare. Brațele puse relaxate pe sol.	Bătaia neeficace.	Întinderea corpului înainte. Așezarea brațelor încordate pe sol.
d) relaxarea pe parcursul mișcării;	Lipsa de concentrare.	Roata întoarsă, neeficace.	
e) corbetul prea jos;	Punerea greșită a brațelor pe sol.	Desprinderea sub un unghi prea mic.	Punerea corectă a brațelor. Acțiunea cu încordare suficientă.
f) palmele orientate greșit;	Instruirea.	Ineficacitatea la impulsia brațelor.	
g) picioarele depărtate și flexate după bătaie.	Brațele puse prea aproape de picioare. Apropierea tîrzie a picioarelor.	Bătaia ineficace.	Întinderea corpului înainte. Palmele orientate corect.
4. Răsturnarea înapoi :			
a) ducerea brațelor prin lateral;	Roata întoarsă, greșită. Instruirea.	Lipsa de eficacitate la impulsia brațelor.	Menținerea brațelor la distanțe corespunzătoare. Impulsia bună a brațelor la roata întoarsă.
b) ducerea capului înapoi, prea devreme;	Instruirea. Bătaia sub unghi prea ascuțit.	Răsturnarea scurtă și înaltă.	Menținerea capului între brațe. Roata întoarsă, corectă.
c) neterminarea împingerii cu picioarele;	Ducerea capului înapoi, prea devreme.	Zborul scurt. Poziția rea la corbetul pentru salt.	Terminarea impulsiei cu picioarele.
d) așezarea brațelor îndoite și la distanțe necorespunzătoare.	Neterminarea împingerii cu picioarele. Capul dus înapoi, prea devreme.	Zborul scurt și jos. Corbetul neeficace.	Menținerea capului între brațe.

Perioada de amortizare

De la contactul vîrfurilor picioarelor cu solul și pînă la desprindere trece un timp, în care, pe fondul rotației corpului în jurul punctelor de sprijin, se realizează și o mișcare de flexie-extensie în articulațiile coxofemurală, genunchi și gleznă, deoarece corpul uman, nefiind un corp solid, la presiunea foarte mare, rezultată din greutatea corpului, din energia cinetică, din activitatea internă de contracție a musculaturii (așezare prin șoc a picioarelor), va ceda în punctele sale mai slabe.

Presiunea pe sol a săritorului întrece, deseori, cu mai mult de 15 ori greutatea proprie. În această clipă, va apărea un moment de reacție de sprijin negativ, care frînează rotația corpului (8). Evident, musculatura va efectua un lucru de amortizare prin cedare, printr-o flexie la nivelul muscular al triplei extensii. Aceasta va duce la pierderea unei cantități din energia cinetică acumulată din elan. Acest lucru este inevitabil. Cedarea este diferită și ca amplitudine și ca durată, de la gimnast la gimnast, depinzînd de :

— posibilitățile fizice de frînare a flexiei (forță) ;

— viteza elanului ;

— de felul acțiunii următoare.

Astfel, la bătăile cu stopare (cînd centrul de greutate, pînă la sfîrșitul desprinderii active, nu atinge verticale de sprijin), efectuate pentru execuția salturilor înalte, amortizarea este de scurtă durată (după E. A. Vișnevschi, de 0,01 sec.).

Acrobatul trebuie să facă o amortizare utilă. Aceasta depinde de unghiul de flexie în respectivele articulații, pentru că, prin întindere, mușchilor contractați în perioada amortizării le crește puterea.

După E. A. Vișnevschi, unghiul cel mai mic de flexare a picioarelor în articulațiile genunchilor trebuie să fie de 125°. Dacă aceste unghiuri au valori mai mari, atunci perioada de sprijin este foarte lungă, tensiunea musculară nu mai este optimă (5) pentru efectuarea unei impulsii cu mare eficacitate. Va rezulta o bătaie fără stopare (cînd C.G.G. de la începutul desprinderii se găsește deja după verticala de sprijin). Amortizarea va fi de lungă durată (0,04 sec., după același autor), cu un unghi de flexare de 85°. Bătaia nestopată duce la rotare în detrimentul înălțării. Se știe că contracția cea mai eficientă a musculaturii are loc atunci cînd acest mușchi a fost, în prealabil, întins.

Sub influența inerției ce se produce la blocarea elanului, are loc o flexie în articulațiile care participă la mișcare (9). Există un timp în care, sub influența presiunii, sportivul nu poate efectua contracția musculară necesară, pentru a încheia mișcarea de impulsie, și care este denumită „așteptare în vederea impulsiei". Ea se realizează chiar la sfîrșitul perioadei de amortizare, cînd musculatura efectuează o contracție izometrică cu tendință de fixare. Întreaga viteză a elanului este stopată pentru un moment.

Această așteptare nu este însă pasivă. Presiunea exercitată este însă atît de mare, încît săritorul nu poate, nici chiar printr-un efort excesiv, să efectueze impulsia.

Aici se încheie perioada de amortizare, urmînd perioada de impulsie. Musculatura reușește să echilibreze sistemul săritor-sol, prin anularea șocului, aducînd valoarea presiunii pe sol la greutatea individului. Musculatura este întinsă în flexie și pregătită pentru efortul explosiv care urmează.

Perioada de impulsie

Impulsia este însoțită de o nouă creștere a presiunii pe sol, de astă dată datorită contracției voluntare a musculaturii lanțului triplei extensii, care, dacă în perioada de amortizare a efectuat un lucru prin cedare, acum va efectua un lucru prin învingere (5).

Putem concluziona că :

1. Pentru o desprindere, conformă cu executarea unui salt înalt, se efectuează o bătaie stopată, cu un unghi de atac de aproximativ 70°, și o desprindere, sub un unghi mai mic de 90°.

2. De la contactul cu solul pînă la desprindere trece un interval de timp în care corpul pivotează, în jurul punctelor de contact, aproape 20°. Acest timp, care trebuie să fie cît mai scurt, depinde de :

— viteza orizontală acumulată din elan ;

— posibilitățile fizice de frînare a flexiei în perioada de amortizare a bătăii ;

— forța de impulsie a gimnastului.

3. Presiunea asupra solului la bătăile stopate este foarte mare. De a-

ceea, executantul va fi obligat să efectueze lucru de amortizare. Acesta trebuie să fie util, în sensul că :

— amortizarea să fie de scurtă durată ;

— unghiul de flexie în articulaţiile triplei extensii să fie optim, pentru a pune musculatura sub tensiune în vederea impulsiei.

4. În timpul impulsiei, picioarele execută un lucru de învingere. Puterea cea mai mare la desprindere este la începutul acesteia, cînd acrobatul încearcă cea mai mare rezistenţă la eforturile sale. La sfîrşitul desprinderii, puterea scade (8).

5. Obţinerea înălţimii nu poate să se facă decît respectînd noţiunea de „zonă de impulsie". Aceasta durează de la sfîrşitul amortizării pînă la desprindere (0,04 fiind valoarea găsită de noi). O impulsie bună nu depăşeşte planul frontal vertical al sprijinului.

6. Unghiul de desprindere este întotdeauna mai mare decît unghiul de impulsie al musculaturii, valoarea sa rezultînd din interacţiunea celor două forţe care acţionează asupra corpului. El va fi cu atît mai mare, cu cît viteza dată de forţa de impulsie este mai mare decît viteza imprimată de forţa elanului.

BIBLIOGRAFIE

1. BERGLER V. : Pentru o abordare structurală a elementelor acrobatice complexe, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1976.

2. BERGLER V. : Tehnica salturilor întinse înapoi cu întoarcere, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1977.

3. CISMAN AL. : Fizica generală, Ed. tehnică, Bucureşti, 1962.

4. DONSKOI D. D. : Biomecanica exerciţiilor fizice, Ed. tineretului, 1959.

5. ILIESCU A. : Biomecanica exerciţiilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

6. LAGISQUET M. : Tehnica săriturilor, Sportul peste hotare, nr. 34, 1967, pag. 90—95.

7. VIŞNEVSCHI A. E. : Bazele tehnicii săriturilor acrobatice, Sportul peste hotare, nr. 35, 1967, pag. 81—86.

8. VIŞNEVSCHI A. E. : Despre unitatea structurii exerciţiilor aciclice, Sportul peste hotare, nr. 58, 1969, pag. 5—10.

9. VIŞNEVSCHI A. E. : Problema învăţării exerciţiilor complexe, Sportul peste hotare, nr. 66, 1970, pag. 12—15.

10. VIŞNEVSCHI A. E. : Roată întoarsă şi salt înapoi, Sportul peste hotare, nr. 67, 1970, pag. 62—66.

V. BERGLER, D. LATICI, C. SELARIU : L'élan et le battement dans les sauts acrobatiques

Dans l'article est analysé d'effectuer l'elan, quand il est nécessaire le place ment du corps, après une course en avant, dans un mouvement en arrière. Accompagnés par des illustrations, sont présentés les éléments composants dans leur ordre chronologique, en insistant tant sur le côté technique que sur celui méthodologique. Ainsi, sont soumis à l'attention des lecteurs les dex moments importants : l'élan (la course, l'appel, la roue retournée, le renversement en arrière) et le battement (la période d'impulsion, la période de contact, la période d'amortissement, la période d'impulsion).

A la fin de l'article on présente un tableau contenant les erreurs qui peuvent apparaître pendant l'exécution de l'élan (à la course, à l'appel, à la roue retournée, au renversement en arrière), causes qui déterminent l'apparition de ces erreurs, l'effet de ces erreurs manifesté sur l'exécution, ainsi que les moyens de correction.

V. BERGLER, D. LATICI, C. SELARIU : Run and Stamping for Acrobatic Somersaults

The article deals with the run, insisting on the position of the body when after running forward a backward movement is required. The illustration included feature a number of components, arranged chronologically. The authors lay stress on both techniques and methods to be resorted to. They mainly enlarge on the run (with emphasis on the back somersault and forward somersault) and on the stamping (the impulse period, contact period, anihilation period, impulse period).

The article likewise insists on the mistakes that could be made in the run along all its phases and evidences the causes of the errors, their effects and the means of correcting them.

UNELE ASPECTE ALE SELECȚIEI, PREGĂTIRII ȘI PARTICIPĂRII ÎN CONCURSURI, ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI (IV)

Asist. univ. DUMITRU GÂRLEANU
I.E.F.S.

c) **Stadiul de avansat**

SARCINI

— realizarea de performanțe ridicate;
— perfecționarea dezvoltării calităților motrice;
— perfecționarea tehnicii;
— perfecționarea cunoștințelor teoretice;
— pregătirea multilaterală;
— pregătirea psihologică și intelectuală.

MIJLOACE DE REALIZARE

Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii scapulo-humerale și brațelor:
— împins din culcat, pe bancă, din stînd, din șezînd;
— idem, dar împins de la ceafă;
— adducții și abducții ale brațelor, cu îngreuieri;
— flexia antebrațului pe brat cu îngreuiere;
— trageri în brațe;
— rotări de brațe deasupra capului, cu îngreuieri;
— aruncări, fără elan, cu obiecte grele;
— urcare la frînghie;
— culcat pe spate pe lada de gimnastică, ținînd în mîini hantele: arcuirea laterală a brațelor și încrucișarea lor înaintea pieptului;
— lucrul la aparate de gimnastică;
— aruncarea obiectelor grele cu o mînă și cu amîndouă.

Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului:
— aplecări, îndreptări, rotări și răsuciri ale trunchiului;
— stînd cu haltera în lateral: apucarea ei și îndreptarea trunchiului;
— stînd față în față la 1—1,5 m depărtare, haltera în lateral: apucarea ei de la capete și trecerea dintr-o parte în alta pe deasupra capului;
— îndoiri laterale ale trunchiului;
— punerea halterei la piept, smuls, aruncat;
— imitarea efortului final, cu greutăți mari în mînă;
— șezînd transversal pe ladă, picioarele sprijinite la scara fixă, lăsarea progresivă a trunchiului în arcuire pe spate și revenire în același ritm;
— același exercițiu, cu răsucirea trunchiului spre stînga;
— din aceeași poziție de plecare, arcuirea și răsucirea trunchiului spre înapoi dreapta, cu brațul drept întins lateral, apoi imitarea efortului final la aruncarea discului, răsucindși îndreptînd trunchiul la verticală;
— idem, cu îngreuiere (5—10 kg) în mîini.

Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trenului inferior:
— genuflexiuni, cu haltera;
— semigenuflexiuni, cu îngreuiere;
— fandare laterală, înainte, cu revenire prin împingere energică;
— ridicare pe vîrfuri, cu haltera pe umeri;
— imitarea efortului final, cu haltera pe umeri;
— cu haltera pe umeri, îndoirea progresivă a picioarelor, simultan cu răsucirea genunchilor spre dreapta și spre stînga;

Educație fizică și sport, nr. 9, 1977, pag. 24

— sărituri pe verticală, din ghemuit;
— deplasare în pas săltat, pas sărit, sărituri pe un picior etc.;
— săritura în înălțime, de pe loc și cu elan;
— săritura în lungime, de pe loc și cu elan;
— triplusalt, cu elan și fără elan.

Exerciții pentru perfecționarea tehnicii (aruncarea cu elan este mijlocul principal și va trebui folosit cît mai mult):

— exercițiile specifice cu obiectul de aruncat, cu alte obiecte și la aparate;
— aruncarea de pe loc;
— exercițiile individuale de corectare a greșelilor.

Perfecționarea cunoștințelor teoretice:

— studiul biomecanic al probei;
— studiul cinegramelor proprii și ale altor aruncători:
— studiul metodicii antrenamentului.

Pregătirea psihologică:

— dezvoltarea capacității de autoconducere și autoreglare, prin conștientizarea activității prin studii, analize etc., educarea voinței, mai ales în direcția dîrzeniei, a perseverenței, prin desfășurarea activității la limita posibilităților individului, prin exersare în condiții tot mai îngreuiate etc.;

— sugestia, antrenamentul psihoton etc.

În locul unei serii de cicluri săptămînale de antrenament — orientative, prezentăm, în continuare, pe acela al aruncătorului de greutate, întrucît condițiile de bază materială pe timpul iernii ne permit efectuarea antrenamentelor în totalitate (inclusiv cel de tehnică) și în acest sezon.

NOIEMBRIE	Lecția I	II	III	IV	V	VI
Alergare ușoară, alternată cu mers și exerciții de mobilitate.	400 m	600 m	1000 m	400 m	600 m	400 m
Alergare, cu joc de gleznă, pendularea gambelor, alergare cu genunchii sus etc.		cîte 2 × 20—30 m din fiecare				
Alergare, cu schimb de ritm în tempo de 2/4—3/4, fiecare alternată cu trageri, flotări, exerciții de abdomen etc.	4 × 60	4 × 60	4 × 60	4 × 60	4 × 60	4 × 60
Alergare, în tempo de 4/4, cu pornire din diferite poziții.		5 × 10 5 × 15			5 × 10 5 × 15	
Aruncarea mingii medicinale:						
— de jos înainte;		15	25		15	
— peste cap înapoi;		15	25		15	
— de la piept înainte.		15	25		15	
Sărituri pe verticală pe amîndouă picioarele cît mai sus.		5 × 30			5 × 30	
Pentasalt pe un picior + pentasalt pe celălalt + 5 sărituri din ghemuit + pentasalt.		5			5	
Alergare accelerată, în tempo de 2/4		5 × 60			5 × 60	
Sărituri pe un picior, cu deplasare.		5 + 5 × 20			5 + 5 × 20	

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
Alergare accelerată, în tempo de 2/4.		5×60			5×60	
Acomodare pentru lucrul de forță (trunchi, brațe, picioare).	10′			10′		10′
Punerea halterei la piept, combinat cu împins și aruncat, cu îngreuiere de 60%.	4×10			5×10		4×10
Tragerea halterei la spate, din ghemuit, cu îngreuiere de 70%	4×10			5×10		4×10
Exerciții de abdomen, libere și cu rezistență.	4×~			5×~		4×~
Genuflexiuni combinate cu sărituri pe ambele picioare (libere) pe verticală, cît mai sus, cu îngreuiere de 60%.	4×25			5×30		4×20
Împins culcat la bancă, cu îngreuiere de 70%.	4×15			5×15		4×15
Stînd depărtat cu haltera pe umeri, răsucirea trunchiului cu îndoirea și întinderea piciorului, cu îngreuiere de 40%.	4×~			5×~		4×~
Sărituri pe verticală, din sprijin ghemuit.	4×15			5×20		4×20
Flotări în brațe, cu desprindere.	6×~		6×~			6×~
Alergarea în teren variat ~	800 m					1200 m
Gimnastică acrobatică și la aparate.			40′			
Joc sportiv.			60′			

IANUARIE

Alergare ușoară, alternată cu mers în diverse variante, cu joc de glezne, pendularea gambelor, alergare laterală, alternată cu genunchii sus.	600 m	400 m	600 m	400 m	600 m	600 m
Exerciții de mobilitate, gimnastică și prelucrare a principalelor grupe musculare, cu obiecte și partener.	8—10 libere	10—12 cu ob.	8—10 libere	10—12 cu ob.	8—10 libere	10—12 cu partener
Alergare lansată.	2×40		2×40		2×40	4×60
Alergare, cu schimbare de ritm.	2×60		2×60		2×60	2×60
Trecere dintr-o poziție în alta, la semnal.	8—10	8—10	8—10	8—10	8—10	
Alergare, în tempo de 4/4, cu pornire din diferite poziții.						5×10
Alergare cronometrată.						2×30

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
						5×40 5×30 1×60 2×20
Săritură peste obstacole, la groapa cu nisip.						20–25
Sărituri în înălțime, cu elanuri variate.						15–20
Sărituri pe un picior, cu deplasare.						4+4×20
Triplusalt pe un picior, cu elan mic.						10+10
Exerciții de acomodare pentru lucrul de tehnică.	5′		5′		5′	
Aruncări, de pe loc, cu greutăți de 4, 5 și 6 kg (F) și de 6, 7 și 8 kg (B) (săptămînile I și a II-a).	20–25		20–25		20–25	
Aruncări cu elan în afara cercului, cu greutăți ușoare (săptămînile I și și a II-a).	10–15		10–15		10–15	
Aruncări, de pe loc și cu elan, cu mîna stîngă (săptămînile I și a II-a).	15		15		15	
Aruncări, cu elan, alternînd intensitățile tari cu cele medii, pentru studiul tehnicii, folosind greutăți ușoare, începînd din săptămîna a III-a	25–30		25–30		25–30	
Aruncări, de pe loc, cu greutăți de 4, 5 și 6 kg (F); 7 și 8 kg (B) (din săptămîna a III-a).	20–30		20–30		20–30	
Aruncări, de pe loc și cu elan, cu mîna stîngă (din săptămîna a III-a)	10		10		10	
Aruncarea greutății de 5 și 6 kg (F) și de 7, 8 kg (B), din mers, cu oprire, din alergare, cu săritură și oprire, din ghemuit cu săritură.	50		50		50	
Aruncarea mingii umplute, mici și mari.	150		200		100	
Exerciții de acomodare pentru lucrul de forță.		10′		10′		
Punerea halterei la piept, combinat cu smuls și aruncat.		3×10/60%		3×10/75%		
Tragerea halterei la spate, din ghemuit.		3×10/80%		3×10/85%		
Genuflexiune, cu ridicare pe vîrfuri		2×10/75% 2×8/85% 1×6/95% 1×6/85%		1×10/80% 2×8/90% 2×6/95% 1×6/90%		

	Lecția I	II	III	IV	V	VI
Împins culcat.		2×10/80% 1×~/90% 1×~/95% 1×6/85%		1×10/80% 2×~/95% 2×~/95% 1×6/85%		
Punerea halterei la piept, din stînd cu dreptul în față fandat (la îndreptare, piciorul se întinde), cu îngreuiere de 75—90%.		6×10—6		6×10—6		
Genuflexiune, cu aruncat.		3×10/85%		3×10/85%		
Exerciții pentru abdomen, libere și cu partener.		6×~		6×~		
Aruncarea halterei în față, cu îngreuiere de 60%		6×~		6×~		
Flotări între bănci.		6×~		6×~		
Alergare în teren variat.				2000 m		1500 m
Joc sportiv.		30′				
Gimnastică acrobatică.			20′			
MAI						
Alergare ușoară (metri).	600	400	800	600	400	800
Exerciții de gimnastică și mobilitate.	8—10	8—10	8—10	8—10	8—10	8—10
Alergare, cu joc de glezne, pendularea gambelor înapoi, coapsa sus, pas săltat.	cîte 2×30 m. din fiecare					
Alergare accelerată, în tempo de 2/4—4/4.	5×40	5×40	5×40	5×50	5×60	5×40
Alergare, cu start de jos, în tempo de 4/4.		5×40 2×50 1×80			5×40 2×60 1×80	
Săritură în înălțime, cu elan.		15			15	
Săritură în lungime, cu elan		10			10	
Aruncarea mingii umplute, mici și mari.		200			200	
Exerciții de acomodare pentru lucrul de tehnică.	5′			5′		5′
Aruncări, cu elan, cu greutatea normală.	50		50			20
Aruncări, de pe loc, cu greutăți mai mari decît cea de concurs.	50			50		30
Aruncări, cu mîna stîngă.	20			20		15
Exerciții pentru lucrul de forță.	10′			10′		
Punerea halterei la piept, cu îngreuiere de 80%.	5×6			5×6		
Smuls, cu îngreuire de 85%	5×6			5×6		
Genuflexiune, cu îngreuiere de 85%.	5×8			5×8		
Împins, culcat pe bancă, cu îngreuiere de 90%.	6×5			6×5		
Exerciții pentru abdomen, cu îngreuiere.	5×~			5×~		
Acrobatică.			40′			
Joc sportiv.			30′			60′

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEANU T. (în redactare): Atletism în condiții naturale și improvizare, Ed. C.N.E.F.S., 1970.
2. DUMITRESCU V.: Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
3. GÂRLEANU D.: Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Stadion, 1974.
4. GÂRLEANU D., FIREA V.: Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, ediția a II-a, Ed. Stadion, 1974.
5. PETEANU M. (coordonator științific): Monografii profesionale, seria 1—20, Ed. didactică și pedagogică, 1971, 1972, 1973, 1974.
6. PUFAN P.: Psihologia muncii, Ed. didactică și pedagogică, 1968.
7. TATU T. (coordonator): Atletism — îndrumar pentru antrenamentul juniorilor, Ed. Stadion, 1973.
8. ***: Conținutul și metodica antrenamentului contemporan, Ed. C.N.E.F.S., 1967.
9. *** : Studiu privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de performanță, Ed. C.N.E.F.S., 1975.

D. GÂRLEANU: Certains aspects de la sélection, de la préparation et de la participation aux concours dans les épreuves de lancers (IV)

C'est la dernière partie du cycle,qui présente la stade avancé, avec l'indication des tâches et la précision des moyens de réalisation (exercices pour le développement de la musculature, le perfectionnement des connaissances théoretiques, la préparation psychologique).

A la place d'une série de cycles hebdomadaires d'entraînements — orientatifs, l'auteur décrit celui du lanceur de poids, car les conditions de base matérielle pendant l'hiver permettent la réalisation totale des entraînements (y compris celui de technique) dans cette saison aussi.

Ce cycle d'entraînement a des exemplifications pratiques par l'échelonnement des six entraînements hebdomadaires au cours des mois novembre, janvier et mai.

D. GÂRLEANU: A Few Aspects of Selection, Training and Participation in Competitions in Throwing Events (4)

This is the last part of the cycle and it deals with the advanced stage. The author presents the tasks incumbent upon the sportsmen and specifies the exercises to be practised to develop the muscles, to master theoretical knowledge, to train psycologically.

Instead of a series of orientative weekly training cycles, the author describes the training of the weight thrower; starting from the consideration that in winter there are conditions allowing for a global training (including technical training).

The description of the cycle of training of the weight thrower is accompanied by practical examples spaced out along six weekly lessons in the months of November, January and May.

CONTRIBUŢII LA SCHIŢAREA MODELULUI OBŢINERII FORMEI SPORTIVE ÎN PROBE DE REZISTENŢĂ (ÎNOT)

Prof. AUREL URMUZESCU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

I. CONSIDERAŢII GENERALE

Realizarea formei sportive în concordanţă cu obiectivul final, obţinerea rezultatelor planificate, simbolizează încununarea eforturilor depuse de către sportivi şi antrenori.

Este, deci, normal ca acestui moment final să i se acorde maximum de importanţă, etapizarea, metodele şi mijloacele de atingere a formei sportive ocupînd un loc larg în toate lucrările de specialitate, precum şi în preocupările specialiştilor.

În definirea formei sportive, modalităţile de exprimare sînt destul de diferite, fondul însă este acelaşi : „obţinerea gradului cel mai înalt de adaptare a marilor funcţiuni şi a proceselor metabolice, la efort, a gradului cel mai înalt de corelare a tuturor fenomenelor interesate în actul motric", în sfîrşit, „momentul de maximă exprimare a unui sistem nervos, odihnit, echilibrat, dominat de dorinţa de a concura, de a cîştiga".

Prima parte a definiţiei, adică adaptare superioară a organismului la efort, nu naşte probleme de interpretare, pentru că este normal ca rezultatul sportiv să nu poată apărea în afara solicitării mari a organismului.

Problema care naşte controverse este aceea a obţinerii formei sportive, prin dispariţia oboselii, deci cu sportivi odihniţi.

Cu toate că sînt mulţi ani de atunci, totuşi unii dintre noi ne mai amintim că, în trecut, fenomenele de oboseală erau explicate prin acumularea proceselor de ardere din muşchii solicitaţi în efort. Treptat, adevărul a fost scos în evidenţă, în sensul că eliminarea reziduurilor metabolice şi refacerea substanţelor energetice sînt acţiuni care se desfăşoară cu rapiditate, rolul principal în oboseala sportivului revenindu-i sistemului nervos.

De la această idee a odihnei, a refacerii organismului, astfel încît el să se afle la un nivel de capacitate disponibilă pentru mari încărcături, s-a ajuns la **etapa precompetiţională**, sau aşa-numita intrare în formă spoortivă, etapă cu sarcini net diferite faţă de cele anterioare :

1) reducerea volumului general de efort ;

2) creşterea intensităţii, ajungîndu-se pînă la cea maximă.

Conţinutul etapei constă în folosirea cu precădere a mijloacelor de concurs.

În această accepţiune, începînd cu trei săptămîni înaintea competiţiei finale, antrenorii obişnuiesc să reducă numărul de antrenamente, să reducă volumul fiecărui antrenament, repetările exerciţiilor se intercalează cu pauze mari, se pretinde de la sportivi ca distanţele care corespund, sau sînt apropiate de proba de concurs, să fie executate cu maximum de intensitate.

Această metodă de obţinere a formei sportive — „îngustarea", cum i se mai spune în limbajul nostru practic — este astfel tratată în aproape toate lucrările de specialitate.

În privinţa ritmicităţii formei sportive, părerile sînt diferite, cel puţin în înot. Astfel, australienii, în frunte cu renumitul Forbes Carlile, recomandau, pînă nu demult, atingerea unei singure forme sportive pe parcursul unui an ; alţi autori sînt de părere că aceasta este posibilă numai de două ori pe an ; abia în ultimul timp, după exemplul înotului din Republica Democrată Germană, s-a început să se lucreze cu trei vîrfuri de formă anuale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1977, pag. 30

Toate cele expuse pînă aici nasc însă unele semne de întrebare :

1) Cum trebuie să aplicăm forma sportivă la jocurile sportive și la alte discipline, unde formula competițională este divizia, cu întreceri săptămînale pe parcursul mai multor luni ? În aceste cazuri, înseamnă că avem de-a face cu una sau două culmi ale performanței cu o durată de 4—6 luni, perioada pregătitoare fiind redusă la un minim de 8—12 săptămîni ?

Situația aceasta contrazice ceea ce știm despre forma sportivă, că ea nu poate dura decît un timp foarte scurt și că ea nu poate apărea decît pe o pregătire maximă, de lungă durată.

Sînt întrebări pe care le-am pus și la care ni s-au dat răspunsuri diferite.

O explicație ar fi că nu toate meciurile sînt la fel de dificile, nepretinzînd maximum de manifestare fizică și acestea sînt tratate ca și concursurile de verificare din cazul nostru, adică în cadrul pregătirii ; dacă este așa, înseamnă că, nu întîmplător, echipe din divizia C, la fotbal, ajung în finala Cupei României !

Un alt răspuns a fost că, din primele zile ale săptămînii, după fiecare meci, se fac antrenamente tari, de acumulare, care permit menținerea formei sportive pe timp îndelungat.

Aceste argumentări nu mi se par suficient fundamentate, întrucît este știut că gradul de pregătire nu poate fi păstrat, decît dacă se fac eforturi din ce în ce mai mari, o acumulare, deci, progresivă, lucru care, practic, este imposibil de realizat prin microcicluri săptămînale finalizate cu competiții.

Mai aproape de adevăr este ideea că, în jocurile sportive, pregătirea tehnică are un rol categoric mai important decît în sporturile de rezistență, iar aceasta, odată însușită, se pierde foarte greu și, dacă mai adăugăm și pregătirea tactică, atunci se explică, într-o bună măsură, randamentul pe timp mai îndelungat, specific diviziei.

2) Ne-am obișnuit și lucrăm cu concepția planică a unuia sau a mai multor cicluri anuale, finalizate cu formă sportivă competițională, cu rezultate superioare.

Dar cred că nu există specialist căruia să nu i se fi întîmplat ca un sportiv să obțină rezultate bune în plină perioadă de pregătire, sau la concursuri fără obiectiv, rezultate pe care nu le-a mai reeditat în „competițională". Sau alte situații care nasc nelămuriri sînt acelea în care rezultatul, obținut după un ciclu de pregătire, nu este depășit în al doilea, deși indicii de pregătire au fost net superiori, așa cum s-a întîmplat la unele discipline sportive la ultima Olimpiadă.

O performanță, realizată la o dată oarecare, nu este întîmplătoare decît sub aspectul planificării. Ea indică un grad ridicat de pregătire și o stare bună dispozițională a sportivului. Dar o stare dispozițională înseamnă o formă și, mai precis, planificat sau nu, un rezultat de vîrf nu e posibil fără o formă sportivă adecvată.

Și tot așa ni s-a întîmplat adeseori ca, odată obținut gradul de pregătire, demonstrat prin probe de control sau concursuri, să pregătim etapa precompetițională, după toate cunoștințele noastre, cu îngustarea rspectivă și să vedem că, în final, sportivul obține timpuri inferioare verificărilor anterioare.

Iată deci niște neconcordanțe dintre ceea ce dorim și planificăm și ceea ce rezultă.

3) Cunoaștem și afirmăm că vîrful de formă poate să dureze minimum trei săptămîni, permițînd eșalonarea mai multor competiții de obiectiv. Și, totuși, cred că toți am cunoscut cazuri în care sportivul a căzut după primul rezultat, marcînd fie o stagnare, fie o involuție.

Un exemplu din natație este ilustrativ pentru situația de mai sus, în plus el oferind argumentări și pentru studiul de față. Acum patru ani, aveam o echipă masculină de înot, de bună valoare. Ne-am propus cîștigarea Balcaniadei și clasarea pe locul III în Cupa Europei. Campionatele Naționale, care au precedat aceste competiții, au demonstrat intrarea în forma sportivă, ele soldîndu-se cu un număr mare de recorduri. După 4 zile de întreceri, **luni** dimineața se dă pauză, iar după-amiaza se face un antrenament ușor. **Marți** — zi de deplasare la Dubrovnik, locul Balcaniadei, **miercuri** — două antrenamente ușoare și de **joi** se intră în probe.

Înotătorii sînt tot în formă, își depășesc recordurile de la „naționale" și cîștigă Balcaniada. Luni dimineața — o baie ușoară, iar după-amiaza — plecare la Cupa Europei, la Bratislava. Din cauza transportului, dar și a con-

cepției că sportivii trebuie odihniți, pînă sîmbătă nu se mai fac decît 3—4 antrenamente, și acestea cu distanțe scurte, pe cronometru. În mod normal, numai repetînd timpii de la Balcaniadă, trebuia să ocupăm locul I. Spre marea noastră nedumerire, dar și amărăciune, cu o singură excepție, toți sportivii concurează lamentabil și cu greu ne clasăm pe locul IV. Atunci am dat vina pe oboseala transportului. Acum sînt convins că acesteia i s-a adăugat pierderea formei sportive printr-o îngustare exagerată, începută înaintea „naționalelor" și continuată pe parcursul a două săptămîni. Un alt factor limitativ a mai fost și oboseala nervoasă de pe urma concursurilor : intensități maxime, cu solicitări psihice foarte mari.

Din cele expuse pînă aici, cred că am fost înțeles, adică un rezultat sportiv, chiar dacă nu corespunde planificării, include o formă sportivă și este posibil să nu realizăm forma sportivă, chiar dacă o pregătim prin reducerea volumului și creșterea intensității.

Studiul de față s-a născut din necesitatea de a vedea cauzele neconcordanței dintre ceea ce știm și aplicăm și răspunsurile dureroase ale realității practice.

Aceasta, cu atît mai mult cu cît, în înot, etapa precompetițională atinge un grad de fetișizare : de la 18 antrenamente pe săptămînă se ajunge la 6—8, de la 6 000 m înotați pe lecție, la 3 000 m, de la 16 repetări pe 100 m, la cel mult 2—3 ; totul se desfășoară sub stressul concursului, în așa măsură încît înotătorii refuză la mese pîinea, cartofii, macaroanele și, ce e mai grav, sub imperativul refacerii, își dozează singuri efortul, cu alte cuvinte, peste îngustarea planificată, mai adaugă ei una personală.

Și atunci apare o întrebare firească : dacă reducem din pregătire, nu reducem și gradul de antrenament, în special adaptarea metabolismului muscular, despre care știm că este instabilă, metabolism imperios necesar în sporturile care reclamă rezistență în regim de forță ?

Și în continuare : reducem volumul, îngustăm, ca să odihnim organismul, să-l refacem. Dar care anume componentă a lui ? La un sportiv sănătos și bine antrenat, produsele oxidării se elimină, iar substanțele energetice se refac după cel mult 48 de ore. Același lucru îl putem spune și despre organele interne și sistemul endocrin. Deci, după acest interval, sportivul este capabil să depună un efort superior precedentelor. Sistemul nervos este cel care suferă mai mult de pe urma eforturilor, celula nervoasă fiind mai sensibilă la lipsa substanțelor de întreținere. Știm însă că ceea ce obosește în special sistemul nervos nu este volumul mare de antrenament, ci intensitatea susținută.

Între această odihnă-refacere de ordinul orelor și îngustarea de ordinul săptămînilor este o mare diferență.

De aici pleacă și tot aici se oprește studiul prezent, urmărind să fundamenteze următoarele teze :

— reducerea accentuată și pe un timp mult prea îndelungat a volumului de efort duce la pierderea gradului de antrenament ;

— refacerea organismului trebuie să vizeze în primul rînd odihna și refacerea sistemului nervos ;

— din momentul în care gradul de pregătire a atins pragul superior, coordonatele, după care delimităm și prin care obținem forma sportivă, intră mai mult în contextul psihic, nervos al sportivului și mai puțin în cel muscular și cel vegetativ, fapt care permite menținerea unui volum ridicat de efort și în etapa precompetițională.

II. ORGANIZAREA CERCETĂRII

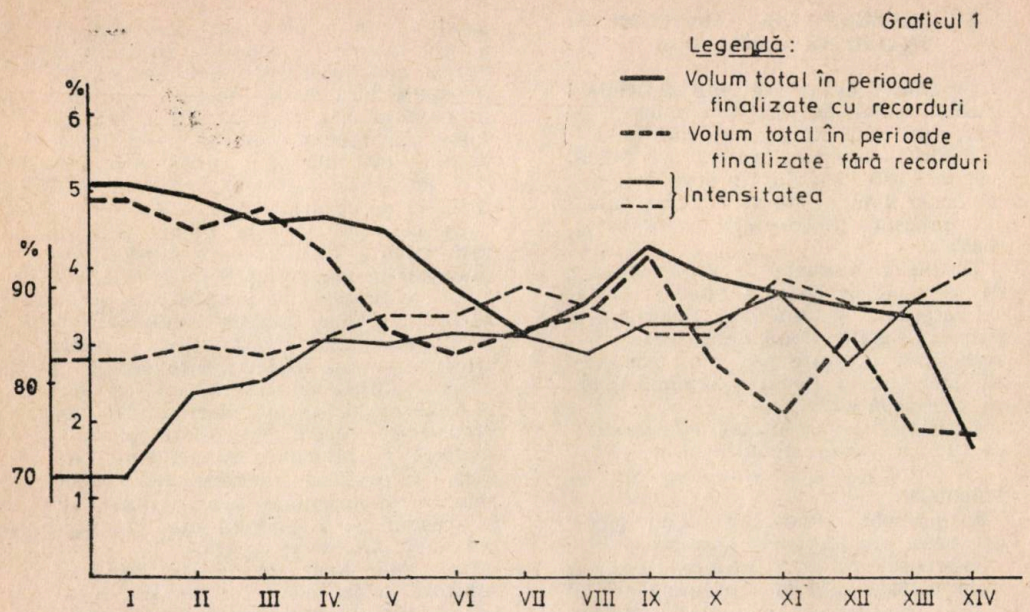
Pe parcursul a trei ani, s-au studiat mai multe grupe de sportivi de vîrste și valori diferite, 15—28 de ani, juniori avansați și seniori, componenți ai loturilor republicane.

Grupele au aparținut mai multor antrenori, ceea ce a permis comparația atît în cadrul unui colectiv, cît și între colective.

Unele situații au fost deosebit de favorabile studiului, prin existența unor indentități biologice și de condiții, diferențiate însă de rezultatul pregătirii, adică același sportiv, urmărit pe parcursul a două cicluri, a efectuat eforturi aproximativ egale, în condiții similare ; etapa precompetițională a avut însă un conținut diferit, diferit fiind, după cum vom vedea, și rezultatul sportiv.

Din evoluția mai multor subiecți, am ales numai trei, și anume pe cei care au oferit o demonstrație cît mai convingătoare. Este vorba de sportivi seniori, componenți de bază ai lotu-

Graficul 1



lui republican de înot, cu o vechime în activitate de minimum 9 ani. Sînt criterii care atestă existența acelor așa-numite modificări tardive de antrenament: mărirea cordului și creșterea capacității vitale, precum și adaptarea la mediul acvatic.

Au fost înregistrate și însumate datele privind volumul total de metri înotați pe săptămîni, cicluri și pe un an, volumul de metri parcurși cu intensitate, numărul de antrenamente, de ore de antrenament, precum și alte date care n-au legătură directă cu cercetarea propusă. Un loc aparte l-a constituit determinarea intensității efortului. În lipsa altor posibilități, s-a recurs la o metodă matematică, în care s-a luat drept bază timpul optim obținut de sportiv în anul respectiv, pe diferite distanțe (50 m, 100 m, 200 m, 400 m și 800 m), s-a calculat cît la sută a reprezentat timpul fiecărei distanțe care s-a parcurs, cronometrat în antrenamente; în continuare, s-a făcut o medie a rezultatelor, pe zi și săptămînă. Nu putem spune că aceasta reprezintă intensitatea propriu-zisă, fiziologică, întrucît ea depinde de mulți alți factori (volumul, numărul de repetări și chiar dispoziția de efort), dar era singura metodă la îndemînă, folosită, dealtfel, în aproape toate țările, de a obiectiviza latura calitativă a pregătirii.

Pentru fiecare sportiv s-au studiat cele două cicluri distincte anuale: de primăvară și de vară. Eșalonarea volumelor, utilizarea metodelor și mijloacelor în perioada pregătitoare au fost aproximativ aceleași în ambele cicluri, oricum fără a reclama diferențieri de rezultate, decît în ciclul de vară, care se suprapunea acumulărilor de primăvară, trebuind astfel să se soldeze cu rezultate superioare. Și, totuși, n-a fost așa decît la un singur subiect, ceilalți doi înregistrînd recorduri numai în primăvară.

Mai pe scurt, cei trei subiecți au oferit, spre studiu, 6 cicluri de pregătire, din care trei s-au finalizat cu recorduri, și cărora le vom spune pozitive, iar trei s-au încheiat fără recorduri, negative, un ciclu însumînd 14 săptămîni de pregătire.

Un argument în plus, pentru concluziile ce vor urma, a fost și faptul că doi dintre sportivi au schimbat antrenorul după primul ciclu.

S-au suprapus toate datele de efort ale celor trei subiecți, făcîndu-se media lor, pentru a se vedea ce s-a întîmplat în perioadele pozitive și cele negative, totul fiind exprimat în grafice.

III. PREZENTAREA DATELOR ȘI INTERPRETAREA LOR

Graficul 1 arată volumul săptămînal mediu, înotat de cei trei subiecți pe parcursul unui ciclu de pregătire.

Pentru o interpretare cît mai fidelă, volumul este calculat în procente săptămînale, față de totalul înotat anual, un procent însemnînd astfel circa 9 000 m.

Distingem o curbă a volumului total efectuat în ciclurile pozitive, cele cu recorduri, și una din ciclurile negative. Celelalte două curbe indică intensitățile, obținute așa cum am arătat mai sus, în fiecare săptămînă, tot pe cele două cicluri.

Folosim, deci, metoda comparației, deosebit de demonstrativă în acest caz.

Să urmărim cele două curbe ale volumelor.

În primele patru săptămîni, superioritatea aceleia care marchează perioada pozitivă este minimă, de ordinul a 1800—2000 m săptămînal.

Spre săptămîna a VII-a, ambele curbe scad, cea negativă mult mai accentuat, lucru determinat de existența, aici, a unor concursuri de verificare, deci o îngustare vizibilă în ambele cicluri. De menționat că, la aceste verificări (deci 6, pentru două cicluri, la trei subiecți), numai un singur sportiv obține rezultate mai deosebite. Pentru celelalte cinci perioade, verificarea indică același grad de pregătire. Dealtfel, pentru expunerea de față interesau în mod deosebit numai ultimele 3—4 săptămîni, însă am considerat că este necesar să demonstrăm că deosebirile din perioada pregătitoare nu sînt substanțiale.

Continuînd, spre săptămîna a IX-a, ciclul pozitiv prezintă aceeași superioritate minimă.

Să ne oprim aici și să ne întoarcem de unde am pornit, pentru a vedea evoluția curbelor intensității. Se remarcă superioritatea, evidentă de această dată, a curbei ciclului negativ, ceea ce denotă o participare mai mare a sportivilor ; putem considera că această superioritate contrabalansează volumul mai redus, explicînd astfel rezultatele asemănătoare de la verificări, gradul egal de pregătire la care s-a ajuns în săptămîna a VII-a.

Din săptămîna a X-a, care, în modul cunoscut, marchează începutul etapei precompetiționale, profilurile se diferențiază net. Cel al volumului ciclului pozitiv scade foarte ușor, ajungînd cu un procent mai jos abia cu 5 zile înainte de concurs, în timp ce curba ciclului negativ coboară cu $2\frac{1}{2}$ procente încă de la început, ajungînd în săptămîna a XI-a la 2,2%, față de 4,4%, de unde s-a plecat. Deci, o îngustare evidentă (mai puțin revenirea din săptămîna a XII-a), manieră total diferită de ciclul pozitiv.

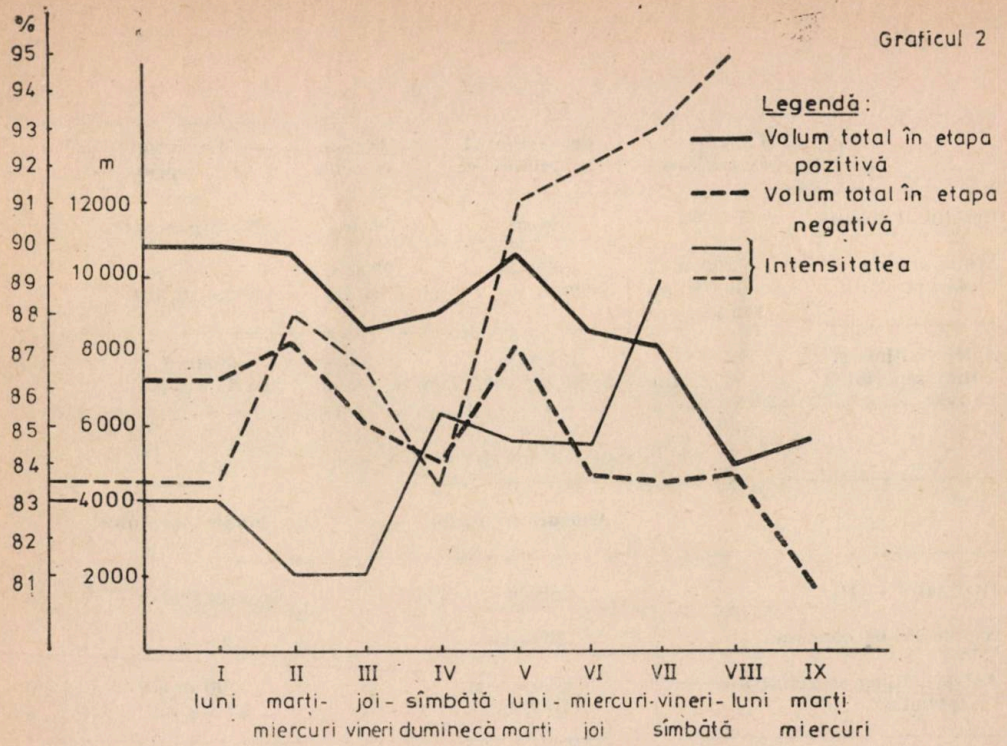
În ceea ce privește curba intensității ciclului finalizat cu recorduri, remarcăm în săptămîna a IX-a cele mai crescute procente de pînă acum, pe un volum superior, situație asemănătoare și în săptămîna următoare. Atragem atenția asupra scăderii intensității în antepenultima săptămînă, caz întîlnit la mai mulți sportivi, care indică nevoia unei refaceri, nerezolvată printr-o scădere a volumului. Aceasta se face fără intervenția antrenorului ; este reacția organismului sportivului. Este interesant că, la sportivii mai vîrstnici, am găsit această microetapă pe un interval mai lung, de 10—14 zile ; în schimb, la cei mai tineri ea nu depășea 6 zile. În continuare, parcă refăcut, organismul își crește din nou intensitatea. Curba ciclului negativ indică o creștere accentuată, cu o scădere în săptămîna a XII-a, ca răspuns la mărirea volumului.

Deci, avem de-a face cu două modalități diferite de lucru în etapa precompetițională. Ciclul finalizat cu recorduri înseamnă o reducere a efortului, normală, întrucît nu se păstrau valorile mari ale perioadei pregătitoare, reducere care este însă departe de ceea ce obișnuim în „îngustare", așa cum e vizibil în celălalt ciclu, unde valorile scad rapid și în cantitate mare.

În primul caz, refacerea organismului este marcată de scăderea intensității pe un interval de 6—14 zile.

Deci, dacă pînă la etapa precompetițională am avut identități în pregătire, cauzele rezultatelor diferite ale ciclurilor trebuie căutate în aceste două modalități de intrare în forma sportivă. Putem presupune, încă de pe acum, că reducerea efortului din ciclul negativ a însemnat scăderea gradului de antrenament. După mai bine de un an, o discuție purtată cu sportivii respectivi a confirmat acest lucru ; ei înșiși au declarat că au simțit că în ultimele săptămîni și-au pierdut pregătirea.

Cifrele mari ale intensității ciclului negativ nu trebuie să ne inducă în eroare, în sensul că ele ar indica o



Graficul 2

bună capacitate de efort; așa cum s-a mai spus, ele sînt rezultatul cronometrării unor distanțe scurte, cu pauze mari, deci pe o revenire a organismului de sub 80 de pulsații ale cordului pe minut.

Din dorința de a aprofunda cele preconizate mai sus, care veneau în contradicție cu cele ce știam despre intrarea în forma sportivă, am intrat în amănuntele de zi cu zi ale antrenamentului, obținînd astfel graficul 2, care indică pregătirea făcută cu 2 săptămîni înaintea celei de competiție. Fiecare punct de pe grafic înseamnă totalul volumelor a cîte două zile de antrenament, exprimate, de această dată, în metrii înotați. Față de graficul precedent, ne aflăm la începutul săptămînii a XII-a.

Curbele au fost marcate la fel ca mai înainte.

Se văd evident diferențele de volum ale celor două metode, însumînd 2 500—4 000 m în două ședințe de antrenament, adică aproape cantitatea unei lecții de încărcătură obișnuită.

Remarcăm și jocul diferit al intensității, cu scăderea de 5 zile din ciclul pozitiv și cu valorile mari ale ciclului negativ.

Am considerat că argumentarea mai trebuie întărită și cu evoluția unor subiecți, luați separat, înaintea unor concursuri importante.

Astfel, am ales sportivii S.M. și H.A. și prezentăm tabelele 1 și 2 care cuprind media volumelor înotate, de astă dată cele cu intensitate, adică cronometrate, din ultimele două săptămîni ale etapei precompetiționale, precum și din săptămîna de concurs, împreună cu media intensităților respective.

Desprindem valorile aproape identice ale volumelor din finalul etapei precompetiționale, la cele trei concursuri cu recorduri și cantitatea mică, aproape jumătate dinaintea Campionatelor europene. În raporturi inverse se prezintă intensitatea, cu valori mai scăzute, în primele trei cazuri, față de etapa precompetițională dinaintea campionatelor europene, unde unele se apropie de maximum.

Situația este aceeași, ca în cazul precedent.

Considerăm că am prezentat suficiente date pentru a convinge că, în cazurile citate (așa cum s-a arătat la începutul lucrării, pe parcursul a trei

Tabelul 1 — sportivul S.M.

	Concurs de verificare	Campionatul de primăvară	Concurs în Italia	Campinat european
Rezultatul sportiv	Record	Record	Record	Nesatisfăcător
Săptămîna de concurs	7800 m cu 90,0% intensitate	5450 m cu 88% int.	2700 m cu 87% int.	3500 m cu 95,5% int.
Antepenultima și ultima săptămînă	16550 m cu 86,3% int.	15200 m cu 84,8% int.	15150 m cu 83,4% int.	8650 m cu 89,8% int.

Tabelul 2 — Sportivul H.A.

	Concurs în Italia	Campionate balcanice
Rezultatul sportiv	Record	Nesatisfăcător
Săptămîna de concurs	3000 m	6200 m
Antepenultima și penultima săptămînă	25950 m cu 87% int.	7900 m cu 93,3% int.

ani au mai fost studiate și alte situații similare), antrenori diferiți, sau aceeași antrenori, au folosit două metode diferite de obținere a formei sportive :

1) Îngustarea cunoscută, cu reducerea accentuată a volumului de lucru și creșterea intensității, într-o etapă precompetițională cu o durată de 3—4 săptămîni.

2) Utilizarea unor volume de lucru mari, nu atît însă ca în perioada pregătitoare, cu reducerea intensității pe un interval de 6—14 zile.

Trebuie menționat că utilizarea acestei ultime metode n-a fost întîmplătoare, ea fiind dictată de necesitatea de a menține un grad de antrenament, fie pentru ciclul al doilea, fie pentru alte concursuri care urmau. Deci, antrenorii au fost conștienți că reducerea volumului duce la pierderea capacității de efort. După cum am văzut, scăderea intensității aparține sportivului, ea n-a fost dictată de planul de antrenament.

Metoda îngustării a fost utilizată înaintea unor competiții finale, de obiectiv ; s-a greșit și cînd a fost începută prea devreme, și cînd a fost prea accentuată. De asemenea, această metodă n-a dat rezultate nici în cazul unei suite de concursuri.

Metoda *obținerii formei sportive, prin menținerea unui volum ridicat de efort și scăderea intensității*, are mai multe explicații de natură fiziologică :

— în perioada pregătitoare, organismul sportivului s-a adaptat la eforturi mari și foarte mari ; trecerea la un regim de lucru ușor poate produce tulburări, dezechilibru. Deci, nu întîmplător gimnastele noastre au efectuat antrenamente tari chiar și în zilele Olimpiadei de la Montreal ;

— cantitatea de volum folosită în etapa precompetițională, fără intensități exagerate, îi permite sportivului o refacere completă de la o zi la alta ;

— în același timp, și acesta este lucrul cel mai important, această cantitate oferă garanția menținerii gradului de antrenament dobîndit anterior, mult mai sigur decît intensitatea care nu poate fi cantificată cu aceeași precizie și, în plus, mai depinde și de dispoziția de efort momentană ;

— cantitatea nu obosește sistemul nervos în aceeași măsură ca intensitatea susținută ;

— un volum ridicat, deci un grad de adaptare menținut, permite reluarea unei noi etape sau ciclu de la indici superiori.

În încheiere, trebuie să arătăm că n-am pledat pentru o metodă nouă de obținere a formei sportive. Este sigur că mulți specialiști au pregătit competițiile, menținînd volume mari de lucru.

Și, dacă vom citi cu atenție „Teoria antrenamentului", apărută în anul 1973, în Editura Stadion, traducere după „Trainingslehre" — R.D.G. 1971, la capitolul „Perioada competițională" (pag. 96), se spune : „În sporturile cu accent pe rezistență, volumul eforturilor nu va fi modificat, în comparație cu cel din perioada pregătitoare, însă se recomandă scăderea ușoară a intensității acestuia în perioadele bogate în competiții", și cîteva fraze mai sus : „Dacă sportivul în decursul perioadei competiționale nu își îmbunătățește rezultatul, ci stagnează sau regresează, înseamnă că, în etapa a doua a perioadei pregătitoare, s-a procedat la creșterea prea rapidă a intensității și că volumul total al efortului de la sfîrșitul perioadei pregătitoare s-a redus excesiv".

IV. CONCLUZII

Desprinzînd esențialul din studiul de față, sîntem îndreptățiți să afirmăm următoarele :

1. În sporturile de rezistență și rezistență în regim de viteză, obținerea formei sportive în etapa precompetițională se poate face prin menținerea unor volume mari de efort, cu reducerea intensității pe timp de 6—14 zile.

Necesitatea acestei metode este dictată de :

— refacerea rapidă a organismului, atunci cînd nu efectuăm eforturi susținute, cu intensități foarte mari ;

— posibilitatea de a pierde din gradul de antrenament, datorită reversibilității fenomenelor de adaptare, în cazul reducerii efortului ;

— menținerea unui program zilnic apropiat de cel cu care sportivul a fost obișnuit pe parcursul a multor luni de pregătire ;

— recunoașterea primordialității factorilor de natură psihică, în concepția de formă sportivă, aceștia fiind cei asupra cărora intervenim, bazîndu-ne pe organismul adaptat, încă din etapa pregătitoare, la eforturi foarte mari ; prin factori de natură nervoasă înțelegem desigur și odihna, însă, în primul rînd, crearea convingerii sportivului că este bine antrenat, capabil de rezultate mari, desăvîrșirea dorinței de a concura, de a fi cîștigător.

2. Această metodă are următoarele avantaje :

— obiectivizarea precisă a pregătirii prin cantificarea în principal a volumelor de lucru, intensitatea oferind mai puține exactități ;

— menținerea formei sportive și chiar creșterea ei, pe parcursul mai multor concursuri ;

— existența unor indici funcționali cu valoare crescută, atunci cînd reluăm antrenamentele după concursuri ;

— efectuarea unui număr corespunzător de antrenamente în etapa precompetițională obligă sportivul să ducă același mod de viață ca în etapa pregătitoare ; să nu uităm că timpul liber este legat de ideea de petrecere a timpului liber !

3. Metoda clasică a „îngustării" dă rezultate în cazul unei competiții finale, după care urmează perioada de tranziție, cu condiția ca reducerea volumului de lucru să nu înceapă prea devreme, să nu fie exagerată și să nu se facă pe seama diminuării numărului de antrenamente săptămînale, ci pe reducerea volumului fiecărei lecții.

Metoda nu este recomandabilă atunci cînd, din diverse motive, ne-am apropiat de etapa precompetițională, lucrînd cu volume mici de efort.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970.
2. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, 1972.
3. * * * : Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, 1973.
4. URMUZESCU A. și colab. : Studiu preliminar privind modelarea antrenamentului înotătorului de performanță, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, 1975.
5. Idem : Studiu privind pregătirea înotătorilor de perspectivă aflați la vîrsta pubertară, 1975.

A. URMUZESCU : Contributions à l'élaboration du modèle pour la réalisation de la forme sportive aux épreuves de résistance (exemples en natation)

On y décrit l'organisation et la réalisation de la recherche, sont présentées et interprétées les données de la recherche, ainsi que les conclusions principales : 1) Dans les sports de résistance et de résistance en régime de vitesse, la forme sportive dans l'étape précompetitionnelle este mieux réalisée par la méthode du maintien des grands volumes d'effort, avec la réduction de l'intensité pendant 6—14 jours (et pas inversement, c'est à dire la réduction du volume et l'augmentation de l'intensité) ; 2) par cette méthode on maintient et on augmente même la forme sportive sur le parcours du plusieurs concours ; 3) la méthode classique du „retrecissement" donne des résultats dans le cas d'une compétition finale, après laquelle suit la période de transition, à condition que la réduction du volume de travail ne commence pas trop tôt, qu'elle ne soit pas exagérée, et qu'elle ne soit pas être effectuée sur le compte de la diminution du nombre d'entraînements, mais sur celui de la réduction du volume de chaque leçon ; la méthode n'est pas recommandable quand, pour de différentes raisons, l'approche de l'étape précompetitionnelle s'effectue en travaillant avec des volumes réduits d'effort.

A. URMUZESCU : Contributions to a Model for Sporting Fitness in Resistance Events (Examples in Swimming)

The author describes his organizing and undertaking investigations. The data obtained by investigation are interpreted and conclusions are drawn : 1) in resistance sports, and speed requiring sport (also involving resistance), fitness is obtained in a pre-competition stage by maintaining big volumes of efforts, by reducing intensity along 6—14 days (not by lowering the volume and increasing intensity) ; 2) fitness is higher via this method and it can be maintained along several competitions ; 3) the classical method of „narrowing", only gives results in a final competition, followed by a period of transition, provided the working volume should not be reduced too early, the number of training events should not be too great, or too small — the problem is to reduce volume during each lesson. Moreover, the method is not advisable for periods when, from various reasons, in the pre-competition stage one works at small volume of efforts.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

UN MODEL PRACTIC DE INDIVIDUALIZARE A PREGĂTIRII BOXERILOR

Prof. GHEORGHE ILIUȚĂ

1. GENERALITĂȚI

Faptul că realizarea performanțelor sportive nu mai este posibilă fără lărgirea continuă a bazei științifice a pregătirii a devenit astăzi o idee cu putere de axiomă. Între aceste idei, abordarea persoanei ca entitate cu particularități distincte în cadrul procesului de instruire — cunoscută sub denumirea de „individualizare" — preocupă în gradul cel mai înalt pe tehnicieni. A optimiza un proces și a-i mări valoarea finalității înseamnă a înlocui subiectivismul și lipsa de concretism prin criterii obiective de cunoaștere și influențare.

Această poziție metodologică încearcă să surprindă ceea ce este esențial în „omul total", introdus în procesul de instruire, din perspectiva exigențelor pe care le presupune practicarea boxului de performanță. Ideea centrală a concepției noastre despre individualizarea pregătirii pleacă de la investigația cît mai obiectivă a particularităților individuale, deoarece o instruire individuală nu este posibilă fără actul cunoașterii, care trebuie să o preceadă.

Folosirea metodelor de obiectivizare a unor particularități și a „măsurii" în evaluarea lor calitativ — cantitativă încearcă să rezolve o serie de probleme a căror soluție fusese cerută pînă nu de mult de la înțelepciunea tradiției, de la intuiția antrenorilor, de la bunul simț sau de la observația pur empirică.

În cadrul individualizării, stăpînirea detaliului cere o cunoaștere cît mai amănunțită a acestuia, iar consolidarea semnificației de detaliu nu ni se dezvăluie decît printr-o abordare interdisciplinară.

Abordarea atomistă, elementaristă și singular — analitică a realității a făcut loc cercetării și interpretării analitice în contextul sistemelor, al ansamblurilor.

Lucrarea prezentă încearcă să sistematizeze o serie de parametri — controlabili prin diverse metode — care s-au dovedit mai importanți în practicarea cu succes a boxului de performanță.

Deși — prin titlul dat instrumentului de lucru elaborat și prin conținutul acestuia — ne situăm în aria modernă a modelării, sîntem însă pe deplin conștienți de valoarea, limitele și rezistența în timp a „modelului". În cadrul acesta, în care sportivul reprezintă un subsistem aflat în cea mai trepidantă cursă de reglare — transformare, un model are o existență efemeră, dar modelarea rămîne o metodă de studiu și o experiență obiectivă. De pe aceste poziții, orientarea noastră se îndreaptă către omul-boxer, iar interpretarea informațiilor culese este condiționată de legătura și interdependența dintre ele, fenomen ce are drept efect apariția unor entități calitative distincte

2. PREMISE

Observațiile efectuate în practica boxului de performanță au evidențiat un fenomen general : marii performeri nu au aceleași particularități somatice, motrice, fiziologice și psihice. Această observație reduce mult posibilitatea de a se alcătui un model structural pe parametrii menționați. S-a observat că aceeași performanță este obținută de subiecți cu particularități diferite care, în funcție de ele, abordează stiluri de luptă diferite. Aceste stiluri se bucură de succes dacă se bazează pe un suport de calități și cunoștințe corespunzătoare.

De cele mai multe ori, au fost evidențiate „lanțuri" de cîteva calități care în primul rînd orientează sportivul într-un anumit sens stilistic, iar în al doilea rînd îi pot asigura succesul dacă intercorelarea lor funcțională determină o rezultantă comportamentală calitativ superioară.

Astfel, s-a observat că prezența unui lanț complex, alcătuit din performanțe superioare la o serie de parametri cum sînt : percepție și viteză de reacție, rezistență a capacității de concentrare a atenției, rapiditatea deciziei, viteza de execuție („detentă"), biomecanica loviturilor („acuratețe și precizie"), poate conduce la abordarea cu succes a stilului de luptă defensiv-activ, bazat pe contraatacuri și riposte rapide, cu lovituri izolate, dar puternice. Dimpotrivă, neavînd aceste calități. ci un lanț calitativ diferit, alcătuit din : capacitatea volitivă deosebită („tenacitate"), rezistență cardiorespiratorie bună, viteză de repetiție, mobilitate în ring, combativitate (agresivitate) și stabilitate emoțională — se poate obține aceeași performanță, dar prin stilul ofensiv, bazat pe acțiuni de atac susținute, tempou de luptă accelerat și folosirea seriilor de lovituri de la semidistanță și distanță mică. Atunci cînd sportivul beneficiază de o zestre nativă mai bogată, avînd calități atît dintr-un lanț, cît și din celălalt, el poate aborda, în funcție de situație, orice stil de luptă (stil adaptiv — situațional).

Problema orientării stilistice a unui sportiv pune, așadar, în prim plan cunoașterea particularităților și cunoștințelor sale specifice. Desprinderea celor mai semnificative calități și lanțuri ale acestora capătă o valoare considerabilă în antrenamentul individualizat.

Pentru a asigura un caracter cît mai concret și obiectiv al cunoașterii și orientării stilistice a persoanei, am alcătuit un document de lucru pe care-l vom prezenta în continuare și pe care l-am intitulat : „fișă individuală de caracterizare și valorificare a potențialului global".

3. MODELUL CONȚINUTULUI FIȘEI INDIVIDUALE DE CARACTERIZARE ȘI VALORIFICARE A POTENȚIALULUI GLOBAL

3.1. Datele personale conțin principalele informații de evidență și identificare a sportivului : numele și prenumele, clubul și localitatea, categoria de greutate, locul și data nașterii, ocupația și locul de muncă.

3.2. Domeniile principale sau punctele de vedere din perspectiva cărora este caracterizat sportivul : fiziologic, somatic, biomotric, psihic, comportament com-

petitiv, nivel și structură tehnico-tactică.

3.3. Parametrii stabiliți în fișă reprezintă o sinteză a celor evidențiați ca fiind deosebit de importanți în box, indiferent de stilul de luptă. Ei sînt în număr de 40, fiind grupați după domeniul cărora le aparțin (fig. 1).

3.4. Deoarece practic este aproape imposibil ca un singur individ să fie înzestrat cu o capacitate globală alcătuită din toate aceste calități (de obicei, numai dintr-o parte a lor), s-au sistematizat parametrii în legături (lanțuri) specifice celor trei stiluri de box : adaptativ-situațional, defensiv-activ și ofensiv, creînd astfel 3 modele stilistice cu structurile calitative specifice fiecăruia.

Fiind nevoie de o apreciere calitativă unitară, noi am ales scara de apreciere în 5 trepte (insuficient, suficient, bine, f. bine, excepțional) care se pretează cel mai bine la aprecierea fiecărei calități în parte sau — acolo unde scara nu se poate aplica, prin evidențierea prezenței sau absenței unui parametru.

Elaborînd cîte un semn (simbol) distinct pentru fiecare stil în parte s-a putut alcătui modelul teoretic global. Această operație s-a efectuat direct pe fișă, căutînd să indicăm ce stil este recomandat atunci cînd parametrul considerat este exprimat calitativ la un nivel sau la altul. Astfel, trecîndu-se prin scara calitativă a fiecărui parametru în parte, s-a indicat prin semnul — simbol stilul optim de luptă. După cum se poate observa, cel mai pretențios stil — după lungimea lanțului de parametri ce trebuie să se afle în zona superioară a scării de apreciere calitativă — este cel adaptativ — situațional, apoi cel defensiv — activ și ofensiv.

Exemplificare : luăm, de pildă, parametrul „rezistență organică generală", din domeniul biomotric (2—3), la numărul 2.3.10 cu rezistență insuficientă nu este recomandabil să se participe în competiția pugilistică (—) ; dacă sportivul beneficiază de rezistență suficientă sau bună, noi indicăm stilul defensiv-activ (◇),deoarece acesta este compatibil cu un asemenea nivel al rezistenței organice generale. Stilul ofensiv poate fi indicat abia atunci cînd rezistența este foarte bună (○), deoarece acest stil presupune un tempou susținut. Dacă sportivul beneficiază de rezistență excepțională, el poate aborda orice stil de luptă (■). Semnele simbol au fost astfel așezate, la fiecare parametru, în toate cele 5 căsuțe ale scării de apreciere calitativă.

3.5. REZULTATELE INVESTIGAȚIILOR ȘI OBSERVAȚIILOR

Sportivul este investigat, la fiecare parametru în parte atît prin probe, teste și norme obiective, cît și prin observații sistematice. Investigațiile cu caracter obiectiv sînt posibile la parametrii din domeniile fiziologic, somatic, biomotric și psihic. Ele trebuie efectuate de către persoane specializate și cu instrumente specifice. Parametrii aflați în domeniul comportamentului competitiv și al nivelului structurii tehnico-tactice se apreciază prin observații repetate (2—3 ori), însemnate într-o fișă specială — fig. 2 — în situații cît mai semnificative (competiții, antrenament cu spar-

Figura 1

FIȘĂ INDIVIDUALĂ DE CARACTERIZARE ȘI VALORIFICARE A POTENȚIALULUI GLOBAL (BOX)

NR.:

1. DATE PERSONALE

1.1. Numele și pronumele: CIPERE DUMITRU
1.2. Clubul și localitatea: Metalul Dr.Tr.Severin
1.3. Categoria de greutate: 48
1.4. Locul și data nașterii: _____
1.5. Ocupația și locul de muncă: _____

■ - AD-S (AT-CA)
□ - D-A (CA-R-1)
o - OF (AT)

2.DOMENIUL	PARAMETRI	MODEL TEORETIC: Apreciere In	S	B	FB	Ex	Orient. secvent. o	□	■	Rezultate investig.	Ob. prf. ult.	Cond. temp. de perfect. T.scurt	T.ind.	Imp.
		Lipsă			Prez.									
2.1.FIZIOLOGIC	2.1.1-Stare generală de sănătate	-	-	■	■	■			x	FB				
	2.1.2-Capacitate de efort (mixt)	-	□	□	■	■		x		B	x	x		
	2.1.3-Reactivitate neuro-musculară	o	o	□	■	■		x		B				
2.2.SOMATIC	2.2.4-Armonie	-	-	-	■	-			x	x				
	2.2.5-Dizarmonic-tip longilin	-	-	-	□	-				-				
	2.2.6-Dizarmonic-tip brevilin	-	-	-	o	-				-				
2.3.BIO-MOTRIC	2.3.7-Forță de lovire	o	o	□	■	■			x	FB				
	2.3.8-Vit. de repetiție (brațe)	□	□	■	o	o			x	B				
	2.3.9-Detentă-F.V-(membre inferioare)	o	o	□	■	■		x		B	x		x	
	2.3.10-Rezistență organică generală	-	□	□	o	■		x		S	x	x		
	2.3.11-Rezistență în regim de forță (brațe)	□	□	□	o	■			x	Ex				
	2.3.12-Rezist. în reg. de forță-vit. (specifică)	□	□	□	o	■		x		B	x		x	
	2.3.13-Forță relativă (împins)	o	o	o	□	■				-				
	2.3.14-Viteză de execuție (brațe, spec.)	-	o	o	■	□		x		Ex				
2.4.PSIHIC	2.4.15-Structura personalit.(tablou gen)	-	o	□	■	■			x	FB				
	2.4.16-Stabilitate emoțională	-	□	□	o	■		x		S	x		x	
	2.4.17-Grad de anxietate	-	□	□	o	■		x		B	x		x	
	2.4.18-Tendințe nevrotice	-	□	o	■	■			x	FB				
	2.4.19-Concentrarea atenției	o	o	□	■	■		x		B	x	x		
	2.4.20-Viteza prac. analiză-decizie	o	o	□	■	■			x	FB				
	2.4.21-Voință (tenacitate motrică)	-	□	o	o	■	x			FB	x		x	
	2.4.22-Inteligență generală	o	□	■	■	■			x	B				
	2.4.23-Viteză de reacție (motrie, stim. viz.)	o	o	□	□	■		x		FB	x		x	
2.5.COMPORTAMENT COMPETITIV	2.5.24-Combativitate-inițiativă	□	□	■	o	o		x		S	x		x	
	2.5.25-Organizare-autocontrol	o	o	□	■	■			x	FB				
	2.5.26-Atitudine calmă, relaxată	o	o	□	■	■	x			S	x		x	
	2.5.27-Precizie-acuratețe (coordonare)	o	o	□	■	■			x	FB				
	2.5.28-Mobilitate	o	o	□	■	■			x	Ex				
	2.5.29-Varietate	o	□	□	■	■			x	FB				
	2.5.30-Mișcări parazite (inutile)	o	o	o	□	■	x			B	x		x	
	2.5.31-Mișcări înșelătoare	□	o	o	■	■	x			B	x		x	
	2.5.32-Ritm de luptă (susținut)	□	□	■	■	o		x		S	x		x	
2.6.NIVEL ȘI STRUCTURĂ TEHNICO-TACTICĂ	2.6.33-Pregătirea atacului cu brațul din față	□	□	o	■	■	x			B	x		x	
	2.6.34-Așteptarea (provocarea) erorilor adv.	o	o	■	□	□			x	B				
	2.6.35-Atac cu lovituri izolate	o	o	■	■	□			x	FB				
	2.6.36-Atac cu serii de lovituri (3-5)	□	□	■	■	o		x		S	x		x	
	2.6.37-Atac susținut (continuu)	□	■	o	o	o		x		IN	x		x	
	2.6.38-Apărare prin blocaj-paradă	□	□	■	o	o		x		S	x	x		
	2.6.39-Apărare prin eschive-deplasări	o	o	□	■	■			x	FB				
	2.6.40-Acțiuni combinate (atac-apărare)	□	□	o	■	■	x			B	x		x	
3.MODEL PRACTIC OPTIM (GLOBAL) = D-A+(AD-S)		Σ orientări →					6	15	16					

Figura 2

FIŞA NR: 3
DATA : 17.08.1975
LOCUL : TG. JIU
ORA :

COMPORTAMENT COMPETITIV

COMPETIŢIA : GALĂ DE SELECŢIE-TINERET- BALCANIADĂ

NR CRT.	NUMELE ŞI PRENUMELE	Categoria de greutate	CLUBUL, ORAŞUL (ŢARA)	Rezultatul meciului	ATITUDINE SPECIFICĂ																SIT. TACTICE PREF.	INF. STRUCT.		Poziţie de luptă	Lovitura de forţă	Tip somatic b=brev; l=long; a=arm.	ATAC		
					Comb. iniţiativă	Rezist - vital.	Cons. en. inutil	Mişcări parazite	Ritm de luptă	Varietate în acţiune	Mobilitate în ring	Organiz - autocontrol	Precizie în lovituri	Relaxare în exec.	Atitudine calmă	Viteză reacţie	Viteză execuţie	Forţă în lov.	Tehnic. generală			ATAC	APĂRARE				M=mişc.; F=fixare	P=preg. bit; S=supr.	Loc vulnerabil
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	CIPERE D.	48	Metalul Dr.Tr.Severin		2	3	3	3	3	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	CA-IN	sr sj_2 dl_1	dp ; esd	Gi	sj_2	a	M	S	d_1
2	MIRCEA I.	48	Dunărea Galaţi		4	4	4	5	4	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	AT	sr dd_1 sd_1	sn ; bl	Gi	sd_1	b	M	P	d_1
3	VOSS I.	51	Metalul Salonta		5	5	3	3	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	AT	sd_1r sr_5	dp sn el	Gn	sl_1	a	M	S	s_1
4	STANCIU T.	51	Dinamo Bucureşti		4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	CA-R	sl_1 dd_2 sl_1	esd ; pls	Gn	dd_1	a	F	P	s_1
5	CONSTANTINESCU FL.	51	Sc. Sport. Craiova		2	3	5	5	2	3	2	4	4	5	5	4	4	4	4	IN-R	sl_1 ; dd_1 sl_1	bl ; pr	Gn	dd_1	a	F	P	1
6	IVANCIU M.	51	Box Club Brăila		4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	AT-CA	sr sd_1 dd_1	dp ; ess	Gn	sl_1	l	M	P	s_1
7	BACS V.	54	B.C. Brăila		4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	AT	sr dd_1 sl_1	dp ; bl	Gn	dd_1	b	F	P	1
8	CERCEL T.	54	Dinamo Bucureşti		3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	CA-R	sr sd_1	sn ; bl	Gn	sl_1	b	F	P	1
9	VOINESCU C	54	B.C.Brăila		4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	4	CA-R	sd_1 sr_3	dp bl pr	Gn	dd_1	a	M	S	1
10	LUNGU I.	57	Dunărea Galaţi		3	4	5	3	3	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	CA	sj_2 dl_1	sn dp ess	Gi	sj_2	a	F	S	d_1
11	ZOLTAN A.	57	I.S.C. Turzii		4	3	3	2	4	4	5	3	3	3	3	3	5	3	3	IN-R	sd_1 dd_1 sl_1	dp ; bl	Gn	dd_1	l	M	S	1
12	GIORGIA TR.	57	Steagul Roşu Braşov		4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	AT	sd_1 dd_1 sl_1	sn ; dp	Gn	dd_1	a	M	P	s_1
13	RUJA TR.	57	Nicolina Iaşi		3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	CA-R	sj_2 dl_1 dl_1	ess	Gi	sj_2	a	M	P	1
14	OTELEA GH.	60	Dacia Piteşti		4	4	5	5	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	AT	sd_1 dd_1 sl_1	bl ; sn	Gn	dd_1	a	F	P	1
15	ROMAN GR.	60	B.C. Brăila		1	2	1	1	1	4	5	2	2	3	1	4	4	2	2	IN-R	sl_1 sd_1	dp ; pr	Gn	sl_1	l	M	P	1
16	CICU V.	63,5	C.S.C. Lung Muscel		4	5	5	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4	4	AT	dd_1 sl_1 sj_2	ess ; sn	Gn	sl_1	l	M	P	2
17	GRECESCU FL.	67	Sc. Sport. Craiova		4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	AT	sd_1 dd_1 sl_1	sn ; pr	Gn	dd_1	l	F	P	1
18	PLĂIAŞU GH.	67	Rafinorul Ploieşti		3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	2	CA-R	sj_2 dl_1 sd_1	pr ; ess	Gi	sj_2	b	F	P	2
19	BARAN GH.	67	Dunărea Galaţi		4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	AT-R	sj_2 dd_1 sl_1	esd ; bl	Gn	sj_2	b	F	P	2
20	PODGOREANU AL.	67	B.C. Brăila		4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	AT-R	dd_1 sl_1	ess ; esd	Gn	sl_1	a	F	P	d_1

ring, luptă liberă). Toate rezultatele sînt convertite în aprecieri calitative unitare, în scara de aprecieri amintită și trecute astfel în fișă, în coloana rezultatelor investigațiilor.

3.6. ORIENTAREA „SECVENȚIALĂ" ÎN STILUL OPTIM

După această operație se trece la orientarea „secvențială" — adică pe fiecare parametru în parte — a subiectului în stilul de luptă cel mai potrivit în raport cu rezultatul obținut la fiecare parametru în parte. Orientarea de stil are la bază compararea rezultatului obținut de subiect la fiecare parametru cu modelul teoretic stabilit. Astfel, sportivul care a obținut calificativul „f. bine" la rezistență organică generală, va fi orientat către stilul ofensiv, așa cum indică modelul teoretic al acestui parametru. În acest mod, se notează — cu semnul x — stilul optim pe fiecare parametru în parte. În fișă, fiecărui stil îi corespunde o coloană ce traversează toți parametrii.

3.7. STABILIREA MODELULUI PRACTIC OPTIM (GLOBAL)

Orientarea globală a subiectului într-unul din cele 3 stiluri se face prin efectuarea bilanțului de orientări secvențiale pe fiecare stil în parte. Stilul care întrunește cel mai mare număr de orientări secvențiale va constitui stilul global practic pe care sportivul va trebui să-l abordeze.

Această orientare este însă condiționată de analiza factorială a lanțului de calități necesare stilului respectiv. Dacă în cadrul acestui lanț de calități există și calități neperfectibile sau greu perfectibile, care condiționează într-o măsură considerabilă succesul în stilul respectiv — cum este viteza de reacție pentru stilul defensiv — activ —, atunci se va trece la stilul care întrunește cea mai mare sumă de orientări secvențiale fără să conțină parametri neperfectibili. Evidențierea acestor parametri se face în ultima coloană a fișei : fiecare dintre ei este comparat cu exigențele modelului stabilit.

3.8. STABILIREA OBIECTIVELOR DE PERFECȚIONARE ULTERIOARĂ

Obiectivele pedagogice ce urmează a se stabili fiecărui subiect au drept scop optimizarea modelului optim global stabilit pentru subiect. Acest fapt se realizează atît prin evidențierea parametrilor ce nu întrunesc valoarea calitativă cerută în modelul teoretic pentru stilul respectiv, cît și prin menținerea celorlalți la un nivel corespunzător. Parametrii ce urmează a forma obiectul principal al planurilor de pregătire individuale ulterioare sînt evidențiați prin semne în coloana corespunzătoare.

Firește, nu toți parametrii din rîndul acelora ce devin obiective pedagogice pot fi atacați deodată, după cum unii sînt ușor perfectibili și în timp scurt, alții mai greu și în timp mai îndelungat. După cum am menționat, există și unii neperfectibili — cum este tipul somatic după vîrsta de 20—22 de ani. Selecția acestora se face în ultimele 3 coloane. Acest fapt este necesar pentru alcătuirea planurilor curente și de perspectivă în ceea ce privește pregătirea sportivului respectiv.

4. ANALIZĂ DE CAZ (EXEMPLIFICARE)

Instrumentul de lucru descris a fost folosit în cadrul pregătirii sportivilor din lotul R.S.R. de tineret (1975) pentru turneul „Prietenia" (Halle, R.D.G., 7—13.07. 1975). Pentru exemplificare am ales cazul Cipere Dumitru (categ. 48 kg).

După cum se poate observa din fig. 1, potențialul global al boxerului Cipere Dumitru — stabilit prin investigații și observații cît mai obiective — îl orientează pe sportiv în mod relativ echilibrat spre stilul adaptativ — situațional (16 orientări secvențiale) sau defensiv-activ (15 orientări).

Noi am optat, totuși, în primul rînd spre stilul D—A deoarece am considerat că — în condițiile grele în care acesta trebuia să-și păstreze greutatea corporală pentru categorie — rezistența sa organică generală (aflată la nivel de „suficient") nu putea să crească la nivelul cerințelor stilului AD-S. De asemenea, configurația unor parametri psihici — cum este stabilitatea emoțională — ne-a determinat să-l orientăm cu precădere spre stilul D—A. În aceste condiții, obiectivele ulterioare de perfecționat, în stilul stabilit, au devenit parametrii nereprezentați de către subiect la nivelul cerințelor stilului D—A (din modelul teoretic).

Astfel, se poate observa că Cipere trebuie pregătit, în afara menținerii parametrilor bine dezvoltați, spre cei 19 parametri menționați în fișă, dintre care doar 4 puteau fi recuperați într-un timp mai scurt, restul urmînd să fie atacați în continuare, în pregătirea ulterioară, de lungă durată.

În consecință, planul de pregătire al acestui sportiv a fost alcătuit în conformitate cu tabloul global oferit de fișa sa de caracterizare.

Intrat în pregătire ca sportiv relativ necunoscut, Cipere Dumitru a obținut locul I la turneul „Prietenia" (10 țări participante), iar celelalte evoluții ale sale în anul 1975 au determinat declararea sa, la finele anului, drept cel mai bun boxer al categoriei (pe plan național) și un meritat loc între primii 10 boxeri români ai anului 1975.

Menționăm și faptul că în competiția amintită reprezentativa României și-a depășit obiectivul stabilit, obținînd locul III în clasamentul neoficial pe națiuni (după U.R.S.S. și R.D.G.) pe baza celor 4 medalii cucerite (1A, 2a, 1b).

5. CONCLUZII

5.1. Utilizînd instrumentul prezentat, sportivul analizat (ca și ceilalți din lot) a relevat un potențial ce a direcționat clar și concret conținutul pregătirii sale, elementele tehnico-tactice de bază, precum și stilul optim de luptă, îndeplinindu-se astfel cerințele fundamentale ale individualizării.

5.2. Obiectivele pregătirii individuale, stabilite în baza raportului ce se constată între cerințele fiecărui stil în parte și particularitățile individuale, au asigurat un randament competitiv crescut, bazat pe valorificarea integrală a posibilităților fiecăruia.

5.3. Fișa conține o sinteză concretă și sistematizată a solicitărilor complexe pe care le presupune practicarea boxului de performanță, constituind un docu-

ment lucrativ de referință pentru cei ce aspiră la performanța pugilistică.

5.4. Înglobînd rezultatele a numeroase investigații, documentul reflectă atît analitic, cît și sintetic, potențialul fiecărui sportiv în parte, reliefînd și poziția fiecărui parametru în parte, direcția și măsura valorificării lui în practică.

5.5. Ușurînd mult munca de sistematizare și analiză a numeroși parametri, fișa de caracterizare și valorificare a potențialului global s-a dovedit a fi — în mod experimental — un model concret și util specialiștilor în munca practică, atunci cînd nivelul pregătirii cere rezolvarea dezideratului individualizării.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. ANOHIN P. K. : Fiziologia și cibernetica ; Probleme teoretice ale cibernetici, Ed. științifică, București, 1963.

2. BAROGA L. : Folosirea metodei modelării în antrenamentul halterofililor (broșură, F. R. Haltere, 1972).

3. BRUNER S. J. : Pentru o teorie a instruirii ; Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

4. BRUNESCU V., BERCA I., NOVICIOV E. : Instruirea programată, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.

5. ILIUȚĂ GH. : Modelarea psihologică a instruirii boxerilor, Rev. E.F.S. nr. 12, 1971 și nr. 3 1972.

6. NICOLAU ED. : Analogie, modele, similitudini, în Materialismul dialectic și științele contemporane ale naturii, vol. IV, Ed. politică, București, 1964.

7. SĂHLEANU V. : Valoarea gnoseologică și a metodei modelării, în Cercetări fiziologice, nr. 1, 1962.

GH. ILIUȚĂ : Un modèle pratique d'individualisation de la préparation des boxeurs.

L'idée centrale de notre conception sur l'individualisation de la préparation a comme point de départ l'investigation la plus objective des particularités individuelles, car une instruction individuelle n'est pas possible sans l'acte de la connaissance, qui doit la précéder.

Dans le cadre de l'individualisation, la maîtrise du détail exige sa connaissance minutieuse, et la consolidation de la signification de détail nous est révélée par un abord interdisciplinaire.

L'ouvrage présente essaie de systematiser une série de paramètres — controlables par des différentes méthodes — qui se sont avérés plus importants dans la pratique avec succès de la boxe de performance.

Les observations effectuées dans la pratique de la boxe de performance ont mis en evidence un phénomène général : les grands performeurs n'ont pas les mêmes particularités somatiques, motrices, physiologiques et psychiques. Cette observation réduit sensiblement la possibilité d'élaborer un modèle structural sur la base des paramètres mentionnés dans l'ouvrage.

Pour assurer un caractère plus concret et objectif de la connaissance et de l'orientation stylistique de la personne, l'auteur a élaboré un document de travail, qu'il a intitulé : fiche individuelle de caractérisation du potentiel global".

La fiche constitue une synthèse concrète et systématisée des sollicitations complexes impliquées par la pratique de la boxe de performance, formant un document lucratif de référence pour ceux qui aspirent à la performance pugilistique.

GH. ILIUȚĂ : A Practical model for an Individual Training of Boxers

The central idea of the author's conception about an individual training starts from an objective investigation of individual particularities. No individual training is possible without giving prevalence to cognition of the situation and individual as a whole.

In the individual training, details should be taken account of, by all means. Consolidation of the significance of the detail follows, and an interdisciplinary approach is an imperative of the problem under consideration.

The article attempts at systematically presenting the control oriented parameters, the methods resorted to for the purpose — demonstrated by the successes scored in performance boxing.

The observation made evidenced a general phenomenon: big performers have never the same somatic, motive, physiological and psychic particularities, which limits the possibility of working out a structural model based on such parameters.

The author, prompted by the wish of ensuring a concrete and objective character of the cognition and orientation of the individual drew up a working document, which he entitled „individual card for the characterization of global potentials."

The latter is a concrete and systematic synthesis of the complex stresses assumed by high performance in boxing. It is a most important document to be relied on in the relevant training.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți ;

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

LOCUL EXERCIȚIULUI FIZIC ȘI MASAJULUI ÎN MEDIUL INDUSTRIAL CU SCOP PROFILACTIC ȘI ERGONOMIC*)

Asist. med. ILEANA BOJIȚĂ
Dispensarul medical Sebeș

Grija de a asigura femeii muncitoare sănătate și condiție biologică necesară pentru o muncă de înaltă productivitate în condițiile vieții moderne a determinat acțiunea de depistare și tratare a deficiențelor fizice și organice în mediul industrial textil.

Ca o consecință firească, sectorul cel mai afectat somato-funcțional al organismului uman este coloana vertebrală și tulburările în circulația periferică.

S-au analizat rolul nefast al tulburărilor statice întîlnite la muncitoarele cu poziții forțate la locul de muncă, însoțite de încordare nervoasă și atenție concentrată ce duc la o stare de oboseală cronică, astfel subiectul caută instinctiv poziții de odihnă și relaxare în flexie, poziție economică din punct de vedere al autocontrolului conștient, dar defectuoasă fizic și fiziologic. Acestea fiind totdeauna la originea unor abuzuri excesive disco-articulare.

S-a constatat că cifozele, lordozele și întotdeauna scoliozele instalate în adolescență, apoi ca tînără angajată la un loc de muncă cu poziții statice deficiente, generează fenomene distrofice, rahidiene, manifestate la vîrsta adultă prin „B Scheuermann", spondiloze, discopatii etc. Exemplu cazul D. M., 37 ani cu o vechime în muncă de 20 de ani. La vîrsta de 16 ani este angajată în întreprinderea noastră. Examen medical la angajare sumar, este repartizată la locul de muncă cu poziție statică deficientă (mașina încheiat ciorapi poziție asimetrică ce favorizează scolioza „C" dreaptă). Din anamneza retrospectivă reiese un deficit ponderal (I = 160 cm, 47 kg), în copilărie traume psihice (decedat mama), educația fizică în cele 6 clase elementare urmate nesatisfăcătoare. După 4 ani de la angajare subiecta acuză dureri mari în coloana vertebrală, fenomene de nevroză astenică pentru care face tratament medicamentos cu concediu medical, fără ameliorare. După un examen medical complimentar se pune în evidență somatoscopic scolioză în „C" dreaptă evolutivă, radiologic B. Scheuermann pentru care este pensionată gradul III pe durata de 2 ani. Face tratament complex unde gimnastica recuperatorie în stațiuni balneare continuată la domiciliu face ca subiecta să se integreze în muncă. Refuză să fie schimbată de la locul de muncă, fiind o muncitoare desăvîrșită, practicînd zilnic gimnastica compensatorie individuală. În 1971 este luată în evidența Cabinetului C.F.M., Fișa nr. 3, urmează programele învățate, este instructor cu gimnastica la locul de muncă, convinsă că luptă pentru prevenirea deficiențelor fizice și creșterea capacității de muncă a muncitorilor.

*) Lucrare efectuată în cadrul Cabinetului de cultură fizică medicală de pe lîngă Dispensarul medical „Sebeș".

Distrofiile rahidiene întîlnite la un mare număr de muncitoare adulte suferinde de reumatism pun probleme dificile organelor medico-social-economice, atît din punct de vedere al tratamentului acestor afecțiuni rebele cu perspectivă la cronicizare, cît și al necesității — de cele mai multe ori — al reclasării lor profesionale.

Este cunoscut faptul că exercițiul fizic adecvat aplicat în timp util pînă la vîrsta definitivării creșterii și dezvoltării organismului poate preveni, corecta sau vindeca deficiențele somato-funcționale, iar la adult întreținerea mobilității articulare și stimularea funcțiilor vitale.

Pentru a ajunge însă la acest rezultat se impune de la început cunoașterea cît mai precisă a realității biologice — potențialul biologic — care ne oglindește deficiențele morfologice și funcționale creînd posibilitatea unei repartizări la loc de muncă compensator și a unei cît mai corecte orientări metodice de aplicare a mijloacelor culturii fizice, astfel mobilizăm și utilizăm resursele energetice existente în diversele funcții neantrenate sau insuficient dezvoltate.

În acest scop a luat ființă la 1 septembrie 1971 Cabinetul de cultură fizică medicală în întreprindere, unde și-au adus contribuția conducerea întreprinderii, conducerea spitalului, Centrul de recuperare medicală și fizio-terapie, medicul întreprinderii, organele sindicale și C.J.E.F.S.-ul, afirmîndu-se cu o orientare clară profilactică, cu o viziune ecologică indispensabilă unui centru de sănătate publică prin aplicarea și armonizarea muncii cu elemente de cultură fizică compensatoare, avînd ca obiective :

1. **Gimnastica la locul de muncă sub formă de :**

— pauza de gimnastică ;

— mișcări compensatorii individuale și automasaj ;

— organizarea colțului de relaxare a femeii la secțiile cu noxe.

2. **Masajul la locul de muncă.**

3. **Cultura fizică medicală care a cuprins :**

— examen medical somatoscopic — antropometric pentru nou-angajate, în scopul depistării și tratării deficiențelor fizice și organice, repartizării la loc de muncă compensator, urmăririi adaptării la locul de muncă ;

— controlul medical periodic al celor ce practică cultura fizică medicală și tratamente asociate cu vibromasaj, raze ultraviolete, împachetări cu parafină, masaj, băi precum și cei cuprinși în acțiunea „Punctului geriatric" pentru tratamente de regenerare, unde cultura fizică medicală și masajul fac parte integrantă din tratament :

— urmărirea continuității programelor de cultură fizică medicală la domiciliu și a perfecționării mijloacelor de aplicare : „Discul necesar" pliante, broșuri cu programe de gimnastică.

4. **Gimnastica de întreținere a tinerelor fete din Căminul de nefamiliști.**

5. **Preocupări ergonomice pentru profilaxia piciorului plat profesional.** Perfecționarea (pe 400 de cazuri — sandala ortopedică tip „Mamaia") sandalei igienico-ortopedică la muncitoarele ce lucrează în poziția de lucru „în picioare".

— centură abdominală, ciorap elastic în situații speciale determinate de maternitate, etc.

6. **Cursuri de instruire de masă.** Tehnica masajului și a automasajului.

7. **Instruirea personalului medical din creșe cu Tehnica aplicării gimnasticii la copilul mic.**

1. **Gimnastica la locul de muncă.** După specificul întreprinderii ne încadrăm în grupa I de profesii (E. Chertes). Timpul cînd se execută este ora 9 pentru schimbul I, și ora 18 pentru schimbul II, durata 5 minute. Prezența cabinetului de cultură fizică medicală a creat posibilitatea selecționării unor instructori buni, avînd un număr de 48, ce desfășoară gimnastica în producție în 8 ateliere de lucru, pe 2 schimburi. Complexele de exerciții sînt afișate pe planșe ce poartă antetul „Sport și sănătate", folosind astfel ca orientare a instructorilor în ce privește tehnica și ordinea exercițiilor. Schimbarea complexelor de exerciții se face progresiv la 4—8—10 săptămîni. Programele au fost respectate pe același schelet, săptămînal se schimbă un singur exercițiu, în așa fel încît în 8—10 săptămîni să avem întregul complex schimbat. Mai mult, muncitoarele au întregit anumite mișcări denumindu-le „exercițiul nostru", care este prezent în programul exercițiilor zilnice.

Automasajul a făcut parte cu rigurozitate în program. La fel s-a pus accent mare pe exercițiile de respirație — respirația corectă — coordonarea mișcărilor cu respirație și aerisirea secțiilor în prealabil. S-au făcut demonstrații practice individuale, explicate pe caz concret cum în poziția forțată la locul de muncă faza încheiată și remaiat se blochează cutia toracică stînjenind respirația etc. Conștienți de situație luptăm împotriva expresiei din popor „nu am timp nici să respir" convinse că atunci cînd știm să respirăm corect, găsim și timp (redresarea ținutei în drum spre casă, respirația corectă, mișcări de extensie în îmbrăcarea unui ciorap cu respirație etc., pentru întreținerea tonusului muscular bun). Tocmai aici se desfășoară munca noastră de educație sanitară aplicată, prin propagandă vie, de la om la om, învățăm să ne apărăm sănătatea prin mijloace naturale. Tot pentru convingerea lor de practicarea activă a exercițiilor fizice la locul de muncă s-au prezentat cazuri concrete pe colegele lor care au suferit de deformări de coloană, de exemplu : scolioză în „C" dreaptă, cifoză dorsală. Aceste cazuri s-au ivit tocmai datorită neglijenței de a lua măsuri compensatorii atît în școală, la locul de muncă, cît și în familie. Muncitoarele care au practicat activ exerciții fizice au beneficiat de efecte imediate și în timp care la rîndul lor au atras să participe activ și pe cele din jur, preocuparea reflectîndu-se și în familiile lor. Pentru perfecționarea desfășurării gimnasticii dorim să apară discul necesar cu programe de gimnastică la locul de muncă pe ritm muzical, astfel evitînd monotonia de care sîntem amenințați.

— La secțiile cu noxe s-a amenajat la garderoba din imediata apropiere colțul de relaxare a femeii dotat cu spalieri, banchetă de masaj, plan înclinat, unde femeile practică sistematic exerciții fizice la scară fixă cu efect bun în tonificarea musculaturii diafragmo-abdominale, combaterea constipației, înlăturarea oboselii din coloana vertebrală. Se execută înainte de programul de lucru, după programul de lucru, în pauzele intime.

2. **Masajul la locul de muncă.** Generalizat în 3 întreprinderi din oraș, executat de instructori calificați, angajați la cooperativa „Igiena" ce-și desfășoară activitatea la cererea muncitorilor. Lucrează 5 maseuri, 2 maseuze angajate din iunie 1975, iar 2 angajate de la 1 august 1976. Propunem să se înființeze centre de sănătate, gimnastică și masaj pe lîngă asociații sportive din întreprinderi, unde să se execute și alte proceduri : gimnastică, vibromasaj, sauna, duș etc.

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

Pentru muncitoarele ce lucrează în poziția de lucru „așezat" se efectuează masajul în segmentul cervicodorsal superior cu durata ședinței de 1', de 3 ori pe săptămînă, fără ca subiecta să se deplaseze de la locul de muncă. Frecvența pe perioada de 18 luni a fost de 50%. Practică masajul un număr de 610 femei.

— Pentru muncitoarele ce lucrează în poziția de lucru „în picioare" se efectuează masajul la labe și gambe prin planificare de 2 ori pe săptămînă, durata 3—5' (manevrele se execută la garderobă). Menționez că utilajul funcționează în lipsa muncitoarei, fiind supravegheat de ajutorul de maistru. Frecvența pe o perioadă d 6 luni fiind de 25%. Practică masaj un număr de 108 femei. La această fază de lucru maseuza așteaptă momentul potrivit cînd muncitoarea poate părăsi mașina și lăsată în grija ajutorului de maistru 3—5'. Masajul este bine venit, cu efect bun și util.

— După programul de lucru, înainte de program, în pauză, femeile se bucură de masaj general (durata 30'). Sediul maseurilor este camera de igienă a femeii existentă în fiecare întreprindere. La întreprinderea „1 Mai" Petrești masajul se practică la grupul social amenajat cu băi, dușuri, baie de aburi. Practică masaj 28 de subiecte planificat 1—2 ședințe pe săptămînă. Frecvența 75%.

— Zilnic s-a urmărit desfășurarea masajului, s-a urmărit reacția lui asupra organismului, s-au examinat segmentele masate, s-a verificat starea tegumentelor, igiena pielii etc.

— Efectele exercițiilor fizice și masajului asupra sănătății s-au manifestat atît subiectiv, cît și obiectiv. Nu am avut nici un accident la locul de muncă. S-a înregistrat un spor de 175 cm^3 capacitate vitală pulmonară pentru cei ce practică gimnastica și masajul la locul de muncă, iar pentru cei ce practică

cultura fizică medicală și alte tratamente asociate s-a înregistrat un spor de 900 cm^3 capacitate vitală pulmonară. Se remarcă o scădere substanțială a zilelor de incapacitate temporară de muncă la afecțiunile aparatului circulator, fapt ce se datorește și aplicării mijloacelor profilactice prin gimnastică și masaj. De exemplu cazul : S. C. Nr. fișe 128 suferindă de sechele post tromboflebită instalată după prima naștere, repetată boala în urma a două avorturi spontane (6 luni și 4 luni) este luată în evidența noastră. La examenul somatoscopic și antropometric se constată un abdomen hipoton, deficit ponderal, extremități reci, hiperhidroză plantară, varice. Subiectiv prezenta crampă musculară gambe, constipație. Urmează tratamentul de C.f.m., de tonificare generală, masaj, vibromasaj ușor pentru relaxarea gambei, continuată la domiciliu prin gimnastica vasculară și respiratorie, automasaj, autoperiaj uscat. După un an de la terminarea tratamentului pacienta ciștigă în greutate 5 kg indicele de tonicitate abdominală crește inițial 6 în final 3. Indicele respirator inițial 3,5 în final 6. Subiectiv ameliorarea crampei musculare și a circulației membrelor inferioare. Rămîne însărcinată, duce sarcina la termen. Este urmărită pe toată durata sarcinii și însoțită la maternitate unde se prezintă cazul medicului spre observație. Naște normal cu recomandarea de a continua gimnastica vasculară, autoperiajul uscat pe toată perioada de lehuzie. La 7 zile părăsește maternitatea. Am vizitat lehuza de 3 ori pe săptămînă spre a supraveghea efectuarea gimnasticii vasculare și aplicarea unui masaj ușor, pe gambă. Subiecta revine la locul de muncă în timp util fără să facă temutele complicații.

3. **Gimnastica medicală.** Timpul cînd se prezentau muncitoarele la gimnastică este în pauză, după programul de lucru, înainte de program. Programul cabinetului fiind organizat 4 ore a.m. și 4 ore p.m. Durata ședinței 10, 20, 30, 45′ continuată la domiciliu servind ca orientare programe scrise, broșuri, ca „Recuperarea bolnavului reumatic la domiciliu" etc.... Se simte necesitatea apariției „discului necesar".

Mijloacele folosite : exercițiile fizice, pozițiile, relaxarea pe plan înclinat. masajul și automasajul, autoperiajul uscat, mișcări în apă, sfaturi și meniuri pentru alimentația rațională și alimentația dietetică.

Cazuistica frecventă a fost : constipația, tulburările de circulație, ptoze viscerale, sechele post traumatice, nevroze, obezitate, deficiențe fizice. Femeia gravidă a făcut subiect aparte prin gimnastica igienică individuală, gimnastică respiratorie, gimnastică vasculară, profilaxia ragadelor, sfatul pentru alimentație rațională. Pregătirea pentru naștere — educarea respirației, a stăpînirii de sine în timpul travaliului etc. S-a urmărit greutatea corporală și capacitatea vitală pulmonară.

Gimnastica de întreținere la căminul de nefamiliști

S-a aplicat sub formă de gimnastică în grupuri restrînse 5—6 fete, desfășurată în biroul administratoarei unde s-a dotat cu minim necesar ca : scară fixă, bastoane, corzi de sărit, se lucrează 2 ore pe săptămînă sub îndrumarea instructorului, în rest se practică neorganizat exerciții fizice, folosind ca orientare planșe, tenis de masă, excursii urmărind extinderea spațiului în acest scop.

Ideile nu s-au epuizat în ce privește îmbunătățirea metodei de muncă, elan pe care ni-l impulsionează cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la Congresul educației politice și al culturii socialiste, prin competiția sportivă națională „Daciada" în scopul atragerii întregului tineret la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului, angajîndu-ne ferm în această competiție pentru promovarea sănătății și creșterii capacității de muncă a oamenilor muncii, precum și impulsionarea cadrelor medicale de către Consiliul sanitar superior, de a cunoaște munca în mediul industrial, apropierea noastră de locul de muncă al muncitorilor, să simți, să palpezi ritmul muncii și ideile curg de la sine.

În lumina profilaxiei „cifozei ergonomice" ce ne apare în față ca un adolescent longilin neantrenat fizic — comparînd coloana vertebrală și întreg sistemul osos cu progresul științei și tehnicii, iar masa musculară, omul, în toată complexitatea sa de adaptare.

Iată aici se impune educația fizică și sportul prin caracterul lor — permanent compensator — ca parte integrantă a științei ergonomice, în scopul umanizării mediului industrial, perfecționării forței de muncă, înlăturării îmbătrînirii precoce și prelungirea vieții active a muncitorilor noștri.

Bioergonomia face posibil ca în condiții de securitate și confort să combine și să armonizeze și cele 2 obiective „gemene" : productivitatea înaltă și starea de sănătate bună.

ILEANA BOJIȚĂ : Place de l'exercice physique et du massage dans le milieu industriel avec but prophylactique et ergonomique

L'expérience a été effectuée à la fabrique de bas „Sebeș", où la force de travail est constituée par les femmes. Comme une conséquence naturelle des longues positions incommodes, apparaissent certaines déficiences à la colonne vertébrale et des troubles dans la circulation périphérique.

On a analysé la manière néfaste des troubles statiques rencontrés chez les ouvrières avec des positions forcées au lieu de travail, accompagnés par la tension nerveuse et l'attention concentrée, ce qui mène à un état de fatigue chronique, et ainsi le sujet cherche instinctivement des positions de repos et de relaxation.

Il est connu le fait que l'exercice physique adéquat appliqué en temps utile jusqu'à l'âge de la définitivation de la croissance et du développement de l'organisme, peut prévenir, corriger, ou guérir les déficiences.

A ce but, dans l'entreprise respective on a adopté des mesures prophylactique, comme :

— la gymnastique au lieu de travail ;
— le massage au lieu de travail ;
— la culture physique médicale.

On a poursuivi quotidiennement les effets bénéfiques de ces procédés, et la capacité de travail a augmenté visiblement. Ainsi, l'expérience continue.

ILEANA BOJIȚĂ : The Prophylactic and Ergonomic Role of the Physical Exercise and Message in the Industrial Environment

The experiment under review was carried out at the "Sebeș" socks and stockings factory enlisting mainly women as labour forces. Naturally, the conditions of work in a sitting position for a long time trigger off spinal column and periphereal circulation troubles.

The author examined the negative influence of statical disturbances in the workers obliged to certain positions at the work place, which are accompanied by nervous strain, concentration of attention and result in chronical fatigue. She noticed that the reference subjects instinctively resorted to positions of rest and relaxation.

It is a common place that adequately applied physical exercises practised in due time in the periods of growth and development of the body can correct or eradicate deficiencies.

The respective factory has adopted a number of measures as a follow-up of the experiment :

— gymnastics on the spot
— massage on the spot
— medical physical culture.

Benificial effects of these measures have already been recorded and the capacity of work of the respective workers has increased. The experimentation goes on.

CONSILIILE COMUNALE PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT — FACTORI ACTIVI ÎN DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI LA SATE

NICOLAE LUPU
Instructor sportiv C.N E.F.S.

Programul Partidului Comunist Român de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, adoptat de Congresul al XI-lea, înscrie cultura fizică şi sportul ca parte integrantă a procesului de educare socialistă a maselor, de dezvoltare armonioasă şi păstrare a sănătăţii poporului.

Sub conducerea nemijlocită a organelor şi organizaţiilor de partid, în ultimii ani, şi îndeosebi după apariţia Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie — martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului, a indicaţiilor şi sarcinilor cuprinse în Mesajul tovarăşului Nicolae Ceauşescu *adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive, au fost obţinute progrese însemnate în domeniul educaţiei fizice şi sportului, s-a dezvoltat substanţial baza materială.*

În programul privind dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport în perioada 1976—1980 şi pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980 sînt prevăzute sarcini deosebite şi pentru activitatea sportivă la sate. „Se vor lua măsuri pentru lărgirea caracterului de masă a sportului în toate comunele şi satele, legarea mai strînsă a activităţii sportive de viaţă culturală a satelor".

În acest sens, asociaţiilor sportive le revine sarcina de a organiza — pe sate, comune şi grupe de comune — concursuri care să desemneze pe cei mai buni sportivi la diferite ramuri şi probe, acţiuni care să permită selecţionarea tinerilor dotaţi pentru sportul de performanţă, să organizeze competiţii tradiţionale cum sînt : „Cupa recoltei", „Cupa mecanizatorului", „Cupa zootehnistului", „Cupa C.A.P." *şi campionatul asociaţiei sportive, la diferite ramuri de sport. O atenţie deosebită se va acorda competiţiei cu caracter naţional „DACIADA".*

În vederea realizării importantelor obiective din Programul de dezvoltare a mişcării sportive, în comune s-au pus bazele unei forme noi de conducere a activităţii sportive — Consiliile comunale pentru educaţie fizică şi sport, organe cu puteri depline pe teritoriul comunei.

În primăvara acestui an, în toate comunele, sub directa conducere a Comitetelor comunale de partid, a avut loc constituirea acestor consilii. Cu acest prilej, s-a analizat activitatea sportivă din fiecare comună şi au fost alese în acest organism cele mai bune cadre. În prezent, fiecare consiliu are planul său propriu de dezvoltare pentru perioada 1977—1980, calendarul sportiv pentru anul 1977, asociaţiilor sportive fiindu-le repartizate obiectivele ce le au de realizat.

După constituire a avut loc instruirea președinților și a membrilor consiliilor comunale. Documentele de partid care au stat la baza instruirilor au fost : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie — martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive și documentele adoptate de Conferința pe țară a mișcării sportive.

Consiliile comunale au acordat sprijin asociațiilor sportive în întocmirea documentelor de planificare, stabilind și măsurile ce se impun pentru îmbunătățirea activității. După șase luni de la constituire, făcînd un scurt bilanț al activității consiliilor comunale putem spune că, în ansamblu, rezultatele obținute sînt promițătoare. A crescut numărul duminicilor cultural-sportive, au fost organizate mai multe drumeții și excursii, a crescut numărul unităților care organizează campionatul asociației sportive, a crescut numărul participanților la aceste campionate — sate și persoane fizice —, un număr mai mare de tineri au trecut normele din cadrul complexului „Sport și sănătate", s-a îmbunătățit simțitor baza materială.

După cum era și normal, o atenție deosebită se acordă organizării și desfășurării întrecerilor sportive din cadrul competiției cu caracter național „DACIADA".

În susținerea acestor afirmații, cîteva date sînt edificatoare.

Întrecerile sportive din cadrul „Daciadei" s-au deschis în mod sărbătoresc. Cu acest prilej au avut loc defilări, demonstrații de gimnastică etc. Pentru modul cum au fost organizate aceste activități s-au evidențiat comunele : Dîngeni și Bucecea din județul Botoșani, Teaca din județul Bistrița-Năsăud, Borlești și Pipirig din județul Neamț, Frasin și Vama din județul Suceava, unde au luat parte peste 5 000 de tineri și vîrstnici. Asemenea exemple se mai pot da și din alte județe.

Campionatul asociației sportive este mai bine organizat. A crescut numărul satelor participante și al concurenților. Din acest punct de vedere s-au remarcat comunele : Teaca, Dîngeni, Pipirig și Vama. În comunele Borlești și Pipirig, numărul participanților a ajuns la aproximativ 2 000 față de 1 500 din aceeași perioadă a anului trecut.

Duminicile cultural-sportive, avînd un caracter mai atractiv, au determinat creșterea numărului de sate și comune învecinate. În comuna Dîngeni, de pildă, ele se organizează sub denumirea : „Avem musafiri în sat". În comuna Pipirig se organizează întreceri între sate și apoi pe comună.

A crescut simțitor numărul celor care au trecut normele în cadrul complexului „Sport și sănătate". De exemplu, în comunele Borlești, Pipirig și Bucecea, cifra de anul trecut este depășită cu aproximativ 500 participanți. Consiliile comunale manifestă un deosebit interes pentru dezvoltarea bazei materiale și folosirea mai intensă a celei existente. În comunele Teaca, Dîngeni, Bucecea, Pipirig, Trifești, Frasin au fost amenajate și date în folosință baze sportive complexe (handbal, volei, tenis de cîmp, pistă de atletism), iar altele sînt în curs de terminare.

Referindu-ne la cîteva aspecte din stilul și metodele de muncă ale Consiliilor comunale se poate aprecia faptul că periodic se anali-

zează activitatea, membrii consiliului fiind puși să informeze despre activitatea lor, se întocmesc programe de activitate, iar Comitetele comunale de partid sînt informate despre activitatea consiliilor.

Trebuie menționat faptul că rezultatele obținute de Consiliile comunale sînt urmarea firească a sprijinului acordat de către Comitetele comunale de partid, de către C.J.E.F.S.

Rezultatele obținute de Consiliile comunale în scurta lor perioadă de activitate confirmă justețea constituirii acestora ca organe de conducere a activității sportive la sate.

N. LUPU : Les conseils communaux pour éducation physique et sport — facteurs actifs pour le développement de l'éducation physique et du sport à la campagne

Comme suite aux indications et aux tâches tracées par les documents de parti de d'état pour le développement continu de l'activite d'éducation physique et de sport, on a pris une série de mesures pour l'élargissement du caractère de masse du sport à la campagne, et pour lier plus étroitement l'activité sportive à la vie culturelle des villages.

A la campagne on a mis les bases d'une nouvelle forme de direction de l'activité sportive — les Conseils communaux pour l'éducation physique et le sport, organes bénéficiant de pleins pouvoirs sur le territoire, de la commune respective. Chaque conseil a son propre plan d'activité jusqu'en 1980, et son calendrier sportif pour l'année en cours.

Le bilan des plus de six mois qui ont passé depuis la constitution de ces organismes est prometteur.

N. LUPU : The Communal Councils for Physical Education and Sports — Active Factors for Developing Physical Education and Sports in Villages

Under the guidance of the Party and State Documents which establish directives and lay down tasks for the constant development of physical education and sports, numerous measures have been taken to widen sports for the sack of the broad masses of people in all communes and villages while linking sporting life to the cultural activities in villages.

The communal councils for physical education and sports established in the communes, are new managerial forms of the sporting activities, with full power on the territory of the respective commune. Each council has its own plan of activities up to 1980, and a sporting timetable for each year.

The author emphasizes the promising results obtained in the upwards of six months elapsed since the foundation of these bodies.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STABILIREA PROFILULUI EXCITABILITĂŢII NEUROMUSCULARE LA SPORTIVUL DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Dr. GENOVEVA JEFLEA
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Activitatea sportivă de înaltă performanţă reprezintă un proces complex, care presupune din partea organismului nivelul cel mai înalt al echilibrului său biologic. Caracterizarea acestui echilibru este necesar să se facă printr-o interpretare complexă, corelativ-integrată, a mecanismelor fiziologice şi biochimice, după cum a arătat Al. Partheniu şi colab. (7).

Dintre aceste mecanisme, în cadrul efortului fizic, funcţia motrică reprezintă efectorul specific. Caracterizarea acestei funcţii trebuie să ţină seama de cele 2 tipuri de reactivitate fundamentală : fazică şi tonică.

Diverse aspecte ale excitabilităţii neuromusculare (3, 4, 14), corelaţiile ei cu alţi factori fiziologici şi metabolici (1, 2), precum şi strînsele legături între excitabilitatea neuromusculară, calităţile motrice şi comportamentul sportiv au fost dezbătute în mai multe lucrări (5, 6, 11, 13, 16).

2. SARCINILE LUCRĂRII

2.1. Stabilirea mediilor excitabilităţii neuromusculare pentru ramurile sportive — box, lupte, scrimă şi canotaj, în concordanţă cu profilul ciclului de pregătire şi al formei sportive, comparativ cu mediile generale.

2.2. Surprinderea elementelor ce pot caracteriza procesul pregătirii şi elaborarea profilului excitabilităţii neuromusculare la sportivul de înaltă performanţă.

2.3. Aplicarea practică a profilului elaborat şi corelarea lui cu factorii de antrenament.

2.4. Urmărirea efectului pregătirii asupra organismului sportivilor din loturile olimpice, la nivelul neuromuscular, în vederea unei mai bune aprecieri atît a procesului de antrenament, cît şi a reactivităţii de efort.

3. SUBIECŢI ŞI METODĂ

Determinările au fost efectuate pe 166 de sportivi din loturile olimpice şi de tineret (80 de boxeri, 30 de luptători, 20 de scrimeri şi 35 de canotori), dimineaţa, în repaus, după o zi în care au făcut antrenament mediu sau intens.

În studiul nostru ne-am oprit la explorarea, la punctul motor, a complexului cvadriceps femural drept, cu muşchii vast intern şi drept anterior, ca examen de referinţă al excitabilităţii neuromusculare utilizînd tehnica de explorare după Fl. C. Ulmeanu şi Al. Partheniu (12, 15).

Rezultatele prezentate în această lucrare se referă la interpretarea valorilor excitabilităţii (nivel al acesteia şi interval fazico-tonic) obţinute pentru impulsurile de 30,1 şi 0,1 ms, cu ajutorul stimulatorului universal „Elther".

4. REZULTATE ŞI DISCUŢII

Studiind mediile valorilor excitabilităţii obţinute la cei 166 de sportivi, repartizaţi pe ramuri sportive, prin compararea lor cu mediile generale

Mediile valorilor excitabilității neuromusculare pentru cvadricepsul femural drept la box, lupte, scrimă, canotaj, comparativ cu mediile generale

Mușchiul	Durata impulsului	Medii generale	Medii box	Medii lupte	Medii scrimă	Medii canotaj
Vast intern	30 ms	1,9 (1,4-2,4)	1,9 (1,4-2,4)	1,8 (1,5-2,1)	1,9 (1,4-2,4)	1,7 (1,3-2,1)
	1 ms	2,2 (1,6-2,8)	2,0 (1,5-2,5)	2,0 (1,7-2,3)	2,1 (1,9-2,3)	1,9 (1,5-2,3)
	0,1 ms	7,0 (5,5-8,5)	4,9 (3,9-5,9)	4,7 (4,0-5,4)	5,2 (4,5-5,9)	5,1 (4,1-6,1)
Drept anterior	30 ms	3,7 (2,9-4,5)	3,1 (2,6-3,6)	3,0 (2,6-3,4)	3,2 (2,8-3,6)	3,2 (2,7-3,7)
	1 ms	4,0 (3,1-4,9)	3,4 (2,9-3,9)	3,3 (2,9-3,7)	3,4 (3,0-3,8)	3,4 (2,9-3,9)
	0,1 ms	11,0 (9,5-12,5)	9,8 (8,3-11,3)	7,8 (6,8-8,8)	8,5 (7,5-9,5)	9,3 (7,8-10,8)
Interval fazico-tonic	30 ms	1,5 (1,5-2,5)	1,3 (0,9-1,7)	1,2 (0,8-1,6)	1,3 (0,9-1,7)	1,5 (1,0-2,0)
	0,1 ms	5,0 (3,0-7,0)	3,7 (2,4-5,0)	2,9 (1,9-3,9)	3,3 (2,0-4,6)	3,8 (2,3-5,3)

citate de Al. Partheniu și colab. (8), stabilite pe 400 de sportivi, întîlnim, la subiecții noștri, o excitabilitate mai crescută, în special, pentru durata impulsului de 0,1 ms (de la 7,0 mA scade la valori cuprinse între 4,7 și 5,2 mA pentru vastul medial și de la 11 mA scade la valori cuprinse între 7,8 și 9,8 mA pentru dreptul anterior) (tabel 1).

Aceste modificări cu caracter permanent sînt determinate de tipul de efort caracteristic ramurii sportive. După opinia lui Al. Partheniu, ele sînt date de modificările în inervație, și nu de modificările din interiorul mușchiului (9), concluzie susținută și de mențiunea lui Bourguignon că „excitabilitatea determinată la punctul motor este expresia funcției nervoase".

De asemenea, în literatură au mai fost arătate diferențe ale cronaxiei determinate de efortul de viteză și de cel de rezistență (10).

Tabelul 2

Mușchiul	Durata impulsului	Tipul de efort care influențează
Vast intern	30 ms	Rezistență-viteză
	0,1 ms	Viteză
Drept anterior	30 ms	Rezistență
	0,1 ms	Forță-viteză

Pe baza celor arătate mai sus, ca și din experința noastră practică, putem aprecia că fiecare tip de fibre musculare este influențat de un anumit tip de efort, după cum este arătat în tabelul 2.

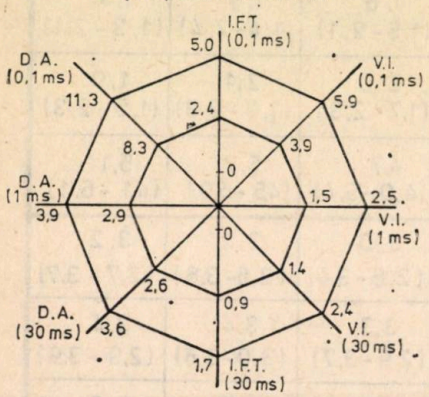
Acest mod de interpretare ne permite o corelare mai bună a excitabilității cu factorii de antrenament.

Pentru o exprimare mai plastică a acestor valori, pentru o apreciere

mai ușoară a valorilor individuale alături de cele ale ramurii sportive respective, am încercat să creăm un profil grafic al excitabilității neuromusculare pentru complexul *cvadriceps femural drept* (grafic 1).

Graficul 1

Profilul excitabilității neuromusculare
(Pentru complexul cvadriceps femural drept, specific boxerului)



Ne-am oprit la 8 parametri ai excitabilității, care, situați fiecare pe o axă de coordonate, au format profilul grafic octogonal.

Pentru a avea un sistem de referință, valorile individuale la fiecare parametru studiat sînt transformate în deviații procentuale (%) față de limitele superioară și inferioară, considerate normale pentru sportivii aflați în stare bună de antrenament. Aceste limite, așa cum am arătat mai sus, sînt diferite de la o ramură sportivă la alta.

Practic, ne-am oprit la 3 stimuli de durate diferite (30,1 și 0,1 ms) pentru fiecare din cei 2 mușchi ai complexului cvadriceps femural drept și la valorile intervalului fazico-tonic pentru timpii de 30 și 0,1 ms.

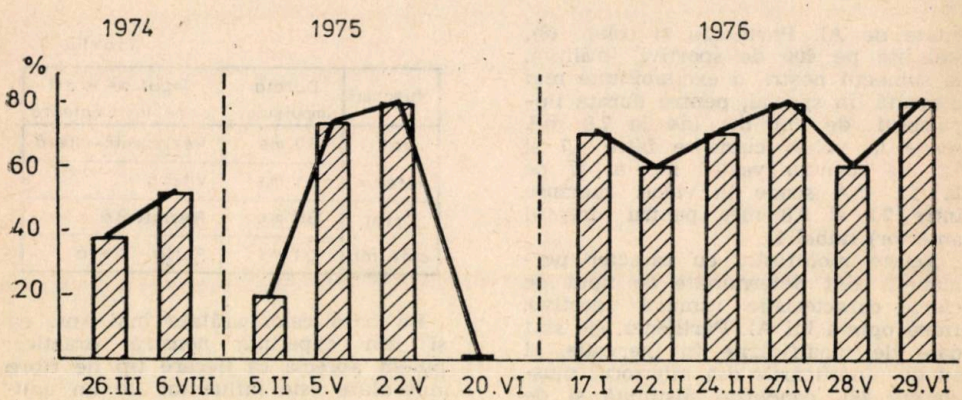
Într-o lucrare anterioară, efectuată pe 80 de jucători și jucătoare de baschet, urmăriți pe mai mulți ani, împreună cu Al. Partheniu și Aristeia Hrișcă, am exemplificat și discutat corelația existentă între excitabilitatea neuromusculară și calitățile motrice, studiate și pe planul randamentului sportiv (6).

Folosind tehnica de lucru și modul de interpretare prezentat mai sus pentru urmărirea reactivității la efort, pe plan neuromuscular, a sportivilor din loturile olimpice, am constatat:

Lotul de floretă masculin. Din graficul 2 în care prezentăm procentual nivelul stării de oboseală al întregului lot, la investigațiile făcute în 3 ani din ciclul olimpic (1974—1976), reiese profilul diferit al curbelor, în funcție de caracterul pregătirii.

Graficul 2

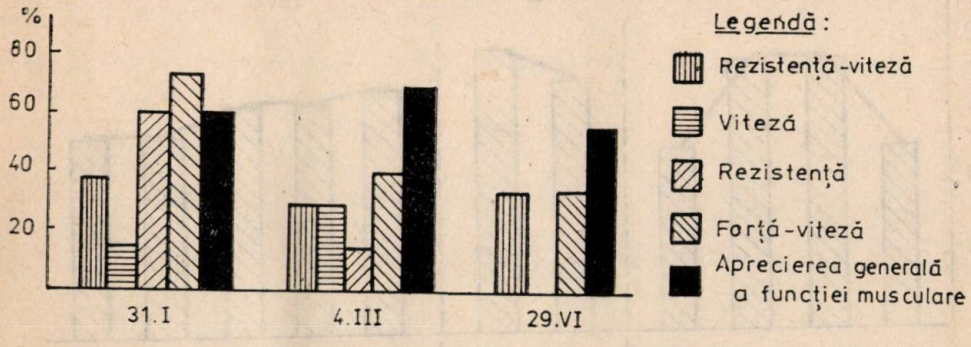
Repartizarea procentuală a oboselii neuromusculare generale
la determinările efectuate în anii 1974 - 1976



Astfel, în anul 1974, avînd la bază o perioadă pregătitoare prea scurtă, intensitatea efortului și volumul mare de lucru au depășit capacitatea de adaptare la efort a sportivilor, apărînd o stare de oboseală neuromusculară

Graficul 3

Repartizarea procentuală a oboselii neuromusculare generale la determinările efectuate în anul 1976



(50%), de uzură, care s-a concretizat în comportamentul slab la sportivilor la C.M.

Cu totul altfel se prezintă curba oboselii în anul 1975, an în care a existat o împărțire judicioasă a perioadelor de pregătire și a mijloacelor folosite, alături de utilizarea refacerii psihice după antrenamente. Intrînd în perioada precompetițională cu un potențial neuromuscular bun, sportivii au reușit să se adapteze la solicitările din perioada competițională, astfel încît la investigația efectuată înaintea C.M., procentul de oboseală a fost zero, situație confirmată și de rezultatele sportive mai bune în acest an.

Aspectul pregătirii, reflectat în cel al reactivității neuromusculare, în anul olimpic 1976, indică, prin nivelul înalt la care se situează curba oboselii în toate etapele de pregătire, o solicitare mare a organismului pe acest plan. Această situație pare a fi datorită :

— unei perioade precompetiționale efectuată pe un fond de oboseală, cu un volum și o intensitate a efortului prea mari pentru etapa respectivă (urmare a creșterii sensibile a exigențelor de pregătire, comparativ cu anii precedenți) ;

— existenței unor competiții cu obiectiv precis, înaintea J.O., care au accentuat starea de uzură, în special pe plan nervos ;

— ajutorului redus și inconstant pentru refacerea după efort și în special al refacerii psihice, alături de condițiile necorespunzătoare pentru odihnă, în cadrul unor pregătiri centralizate.

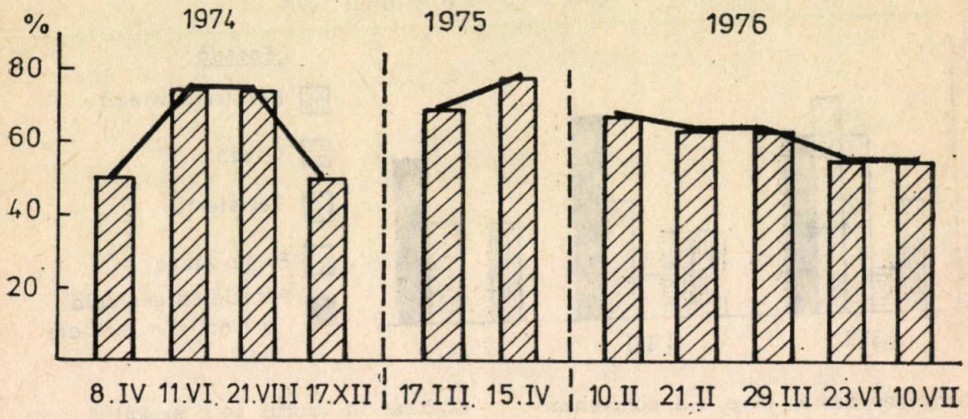
Considerăm că acestea au fost, din punctul nostru de vedere, o parte din cauzele care au determinat existența unei stări de oboseală neuromusculară accentuată, în special înaintea J.O. (cu 20 de zile), la un procent de 83,3 din sportivi.

Lotul de sabie, lot urmărit doar în anul olimpic 1976. Dacă la prima testare întîlnim o stare de oboseală de 62,5% (graficul 3), oboseală manifestată în special pe forță-viteză și rezistență, datorită unei dozări necorespunzătoare a efortului și unei refaceri incomplete, în urma restructurării parțiale a procesului de antrenament se observă menținerea stării de uzură, dar cu o îmbunătățire în ceea ce privește calitățile motrice. Acest aspect apare și mai evident înaintea J.O., cînd toți sportivii prezentau valori bune pentru rezistență și rezistență-viteză, păstrîndu-se un nivel de oboseală care depășea limitele admise într-o pregătire intensă doar la un singur sportiv.

Lotul de lupte libere. Analizînd curba oboselii neuromusculare în 3 ani de pregătire olimpică (aprilie 1974—iulie 1976) (graficul 4) constatăm, la prima vedere, un procent mare de oboseală neuromusculară care variază între 50 și 75, ceea ce arată că solicitarea din pregătire a depășit, la majoritatea sportivilor, capacitatea lor de adaptare. Menționăm însă că, în cazul lotului de lupte libere, acest procentaj ridicat poate fi explicat și prin situarea momentelor

Graficul 4

Repartizarea procentuală a oboselii neuromusculare generale la determinările efectuate în anii 1974-1976



de testare după microcicluri de pregătire cu intensitate şi solicitare crescute (intensitate între 79,2% şi 83,3% şi solicitate între 0,68 şi 0,89). De asemenea, această oboseală este întîlnită, în special, la sportivii care nu au fost selecţionaţi pentru J.O. sau la cei care au lucrat mai mult timp pe un fond de uzură. Se mai observă o scădere a curbei de oboseală cu cît ne apropiem de J.O., fapt ce indică o pregătire mai susţinută în acest an, care a permis sportivilor să se adapteze la solicitările impuse de efort.

În sfîrşit, ţinem să menţionăm că sportivii medaliaţi la J.O. au făcut parte din grupul celor care au prezentat în acest an o funcţie neuromusculară bună, în special la ultima testare.

5. CONCLUZII

Din observaţiile noastre pe sportivi din mai multe ramuri sportive, rezultă următoarele :

5.1. Valorile medii ale excitabilităţii neuromusculare stabilite pentru box, lupte, scrimă şi canotaj sînt mai scăzute decît mediile generale (hiperexcitabilitate), la ambii muşchi ai complexului cvadriceps femural drept, în special la nivelul fibrelor cu excitabilitate mare (0,1 ms). Aceste modificări sînt permanente şi sînt determinate de tipul de efort care predomină în pregătire (efort cu intensitate crescută faţă de potenţialul biologic al sportivilor).

5.2. S-a alcătuit profilul grafic al excitabilităţi neuromusculare la sportivul de înaltă performanţă, format din 3 stimuli cu durate diferite (30,1 şi 0,1 ms) pentru fiecare din cei 2 muşchi ai complexului cvadriceps femural drept şi din valorile intervalului fazico-tonic pentru timpii de 30 şi 0,1 ms.

5.3. Valorile excitabilităţii neuromusculare sînt influenţate, în funcţie de durata stimulului, de tipul de efort efectuat în pregătire, astfel :

— excitabilitatea fibrelor care răspund la stimuli cu durată mare (30 ms) este modificată de efortul de rezistenţă (drept anterior) şi rezistenţă-viteză (vast intern) ;

— excitabilitatea fibrelor care răspund la stimuli cu durată mică (0,1 ms) este modificată de efortul de viteză (vast intern) şi forţă-viteză (drept anterior).

Acest mod de interpretare permite o individualizare mai bună a antrenamentului, corespunzător potenţialului neuromuscular al sportivului în momentul respectiv.

5.4. Se impune continuarea cercetării pentru verificarea profilului excitabilităţii neuromusculare, caracteristic ramurii sportive, pe un număr mai mare de subiecţi şi stabilirea unui profil individual al sportivului, pentru a putea surprinde atît reactivitatea organismului său, cît şi elementele specifice procesului de antrenament.

5.5. Din analiza reactivității neuromusculare a sportivilor din loturile olimpice de floretă masculin, sabie și lupte libere, în decursul a 3 cicluri anuale de pregătire, am constatat :

5.5.1. În cadrul procesului de pregătire, indicii de intensitate s-au menținut la un nivel superior (între 75 și 85%), depășind capacitatea de adaptare la efort a organismului și prelungind procesele de refacere.

5.5.2. Pregătirea fizică generală nu a reușit să asigure suportul necesar efectuării unui efort cu intensitate ridicată în condițiile unui randament bun. Se impune asigurarea unei pregătiri fizice generale mai susținute, cu o gradare a efortului la începutul perioadei de pregătire.

5.5.3. Cerința individualizării pregătirii în cadrul antrenamentului a fost insuficient respectată, fapt ce a determinat existența în loturile olimpice a unor sportivi care au lucrat permanent pe un fond de uzură biologică, situație care duce la o plafonare pe planul performanței (4 din cei 17 participanți la J.O.).

5.5.4. Refacerea organismului după efort este întîrziată la majoritatea sportivilor, ajutorul dat pentru accelerarea proceselor de refacere fiind redus și inconstant, în special pe plan nervos (la floretă masculin și lupte libere).

BIBLIOGRAFIE

1. JEFLEA G., TATU C. : Raporturi funcționale între excitabilitatea mușchilor fazici și tonici ai cvadricepsului femural și tabloul biochimic la sportivi, Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodică a educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 282—289.
2. PARTHENIU AL. și colab. : Beobachtungen über den biologischen Zustand der rumänischen Basketballspiellenrinnen vor Beginn der Europa, meisterschaften 1964, Sportartz und Sportmedizin, 4, 1967, pag. 161.
3. PARTHENIU AL. : L'intervalle phasico-tonique de l'excitabilité neuro-musculaire, Observations chez les sportifs, Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol, 24, 1967, pag. 333—350.
4. PARTHENIU AL. : Metodă complexă pentru studiul reactivității mușchilor fazici și tonici din complexele sinergice la sportivi, Simpozion științific internațional, Mamaia, 1969, pag. 149.
5. PARTHENIU AL., DEMETER A. : Efectele efortului executat în timpul unei lecții de educație fizică, referitor la excitabilitatea mușchilor fazici și tonici ai cvadricepsului femural, Al II-lea Congres European de medicină sportivă, București, 1969, pag. 55.
6. PARTHENIU AL., HRIȘCĂ A., JEFLEA G. : Studiu asupra raporturilor dintre unele caracteristici neurodinamice, ale funcției motrice și biochimice la jucătorii de baschet români, Al II-lea Congres European de medicină sportivă, București, 1969, pag. 53.
7. PARTHENIU AL., NEACȘU C., JEFLEA G., GAGEA A. : Standard corelativ-integrat de criterii metabolice-endocrine și funcționale nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță (Condiții de referință), rev. Educație fizică și sport, București, 12, 1973, pag. 7—12.
8. PARTHENIU AL., JEFLEA G., NENCIU G. : Analyse statistique des relations d'excitabilité phasico-toniques au quadriceps fémoral, chez les sportifs de performance. Comparaison entre l'athlétisme et le basket-ball, Nepublicată, lucrare realizată în laboratorul I.E.F.S., București.
9. PARTHENIU AL. : Neuromuscular characteristics of athletes — Limiting Factore of Physical Performance, Intenational Symposium at Gravenbruch, 1971, Ed. J. Keul Stuttgart, Georg Thienne, 1973, p. 12—22.
10. PLACHETA Z., ISRAEL S., ISRAEL G., BRUSCHKE G. : Die Elektrodiagnostik. Sportmedizin, Wiss. Z. Deutsch., Hachsch., Körperkult., H. 3/4, 1967, pag. 149—175.
11. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL. : Cercetări asupra corelației între efort și excitabilitate neuromusculară, La Medicine Sportive, Trav. du XII-e Congres International Jubilaire de la Medicine Sportive, Moscova, 1958, 1960, pag. 307—311.
12. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL. : Asupra condițiilor de explorare a excitabilității neuromusculare în studiul adaptării la

efort, Fiziol. Norm. și Patol., București, 5, 1963, pag. 419.
13. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL. : Relațiile de intensitate-durată ale cvadricepsului ca expresie a oboselii ; utilitatea în explorarea medicinei sportive, Les travaux du Congres de Tokio, pag. 160.
14. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL., NEACȘU C., DUMITRU S., MUREȘANU I. : Studiul complex al adaptării la efort și al refacerii la sportivii de performanță, Al II-ea Congres european de medicină sportivă, 1969, pag. 82.
15. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL. : Méthodologie de l'exploration de l'excitabilité neuro-musculaire chez les sportifs, Medicino dello Sport, 22, 1, 1969, pag. 1—4.
16. VENERANDO A., LIBERATI A. : L'observation de l'excitabilité neuro-musculaire au cours de l'entraînement et de la fatigué, Medicino dello Sport, 12, 1961, pag. 623—641.

GENOVEVA JEFLEA : La stabilité du profil de l'excitabilité neuromusculaire chez le sportif de haute performance

L'activité sportive de haute performance représente un processus complexe, qui réclame de la part de l'organisme le niveau le plus élevé de son equilibre biologique. La caracterisation de cet équilibre doit être faite par une interprétation complexe, corrélative-intégrée, des mécanismes physiologiques et biochimiques, selon les ouvrages de plusieurs auteurs.

Parmi ces mécanismes, la fonction motrice représente l'effecteur spécifique. La caractérisation de cette fonction doit tenir compte des deux types de réactivite fondamentale : phasique et tonique.

Les déterminations ont été effectuées sur 166 sportifs des équipes olympiques et de jeunesse (80 boxeurs, 30 lutteurs, 20 escrimeurs et 35 canoteurs) la matin, en repos, apres un jour d'entraînement moyen ou intense.

Dans l'étude respective, on s'est arrêté à l'exploration, au point moteur, au complexe quadriceps fémural droit, avec les muscles vaste interne et droit antérieur comme examen de référence de l'excitabilité neuro-musculaire.

Les conclusions de l'étude sont les suivantes :

— Les valeurs moyennes de l'excitabilité neuro-musculaire pour la boxe, les luttes, l'escrime et le canotage sont plus basses que les moyennes générales chez les deux muscles du complexe quadriceps fémural droit, notamment au niveau des fibres avec une grande excitabilité. Ces modifications sont permanentes, et sont déterminées par le type d'effort qui prédomine dans la préparation.

GENOVEVA JEFLEA : Establishing the Neuro-Muscular. Excitability Index of High Performance Sportsmen

High performance in sports involves complex processes and should rely on a perfect biological balance of the body. To interpret and establish this balance one has to take account of numerous physiological and biochemical data.

The motive function takes prevalence from among the latter. This function has two types of reactions : by phases and the tonic response.

The investigation comprised 166 sportsmen part of the Olympic and Youth teams (80 boxers, 30 wrestlers, 20 fencers and 35 rowers). They were subject to investigations at rest, after medium and intensive training.

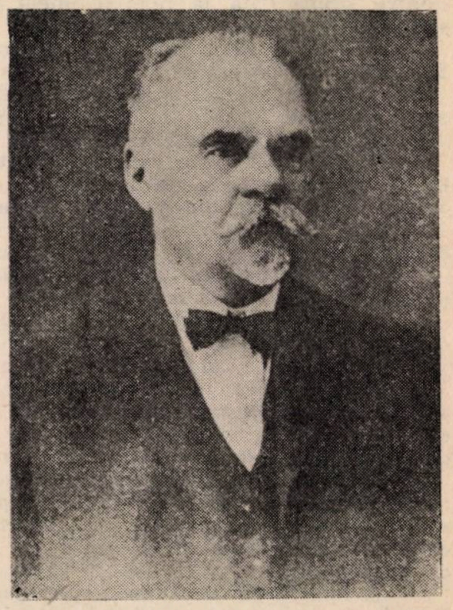
The authoress dwelt on the motive point in the muscles of legs in terms of neuro-muscular excitability.

She reached the following conclusions : the average values of the neuro-muscular excitability established for boxers, fencers, rowers were lower than those of both muscles of the right leg, particularly at the level of high excitability fibres. These modifications are permanent and depend on the prevailling elements of effort during training.

FILE DE ISTORIE

PROFESORUL DIMITRIE IONESCU, UN PRECURSOR AL EDUCAŢIEI FIZICE MODERNE ÎN ROMÂNIA

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca



Este greu să vorbeşti sau să scrii despre acela care a fost Dimitrie Ionescu, eminent profesor de educaţie fizică, a cărui personalitate şi viaţă se identifică cu însăşi educaţia fizică şcolară din România. Încercăm să aşternem pe hîrtie măcar o parte din activitatea prodigioasă a celui care, mai bine de 70 de ani, şi-a închinat viaţa unei idei — ideea unei educaţii fizice moderne.

Profesorul Dimitrie Ionescu s-a născut la Bucureşti, la 18 decembrie 1864, într-o familie săracă. Aici urmează cursurile şcolii primare şi secundare, după care îşi continuă pregătirea în domeniul educaţiei fizice în cadrul „Societăţii centrale române de arme, gimnastică şi dare la semn" din Bucureşti.

1. Activitatea didactică, organizatorică şi metodică

După ce îşi termină studiile de specialitate la „Societatea centrală română de arme, gimnastică şi dare la semn", în anul 1883, profesorul Dimitrie Ionescu, la o vîrstă foarte tînără este numit suplinitor la Gimnaziul „Vasile Alecsandri" din Galaţi, unde, în scurt timp, este numit profesor de educaţie fizică şi la Şcoala normală din aceeaşi localitate.

Cu privire la primii paşi din activitatea de educator, Dimitrie Ionescu spunea în memoriile sale : *„Eram tînăr profesor al şcolii. Eram nerăbdător să lucrez, să văd înflorind rezultatele, să mă văd folositor cauzei unui învăţămînt, pe vremea aceea atît cît se putea de neînţeles ; învăţămîntul gimnasticii"*.

La sfîrşitul anului 1885, pleacă în Italia, unde urmează, la Roma, o şcoală specială de gimnastică, pe care o termină cu rezultate foarte bune.

Întors în ţară în anul 1886, participă la concursul pentru ocuparea postului de profesor titular la catedra de educaţie fizică a Gimnaziului „Vasile Alecsandri" din Galaţi, unde dealtfel funcţiona, şi reuşeşte cu „distincţie" fiind titularizat la acest gimnaziu la 23 septembrie 1886.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1977, pag. 63

În anul 1888 obține un concediu de studii și pleacă în Elveția. Aici contribuie la organizarea gimnasticii în școlile normale, iar la Lucerna urmează un curs special pentru profesori.

La 1 septembrie 1888 este transferat de minister de la Galați la București, unde ocupă catedra de gimnastică a Gimnaziului „Gh. Lazăr" rămasă vacantă prin decesul prof. Andrei Bagav.

Plin de entuziasm, profesorul Dimitrie Ionescu face eforturi mari pentru organizarea educației fizice școlare în cele mai bune condiții la Gimnaziul „Gh. Lazăr". Pe lîngă desfășurarea unor activități instructive și educative, organizează multiple serbări de gimnastică în școală sau în afara scolii, mai contribuie la proiectarea noii săli de gimnastică pe care mai tîrziu o utilează cu aparate și materiale după concepție proprie, precum și unele confecționate în Germania. Această sală a fost impusă de către minister ca „model" după care s-au construit mai multe săli în țară.

În anul 1890, gimnaziul se transformă în liceu și se mută în noul local de lîngă „Cișmigiu", unde funcționează și astăzi. Cu această ocazie, Dimitrie Ionescu, împreună cu alți profesori, pregătește o mare serbare școlară în care include, pentru prima dată la noi, și unele programe de gimnastică cu exerciții libere și cu obiecte.

Din anul 1890, predă gimnastica și la Școala normală de institutori din București, post ocupat de asemenea prin concurs.

Apreciindu-i activitatea, Ministerul Instrucției Publice îl trimite pe profesorul Dimitrie Ionescu în Germania și Anglia, pentru a studia modul cum sînt organizate jocurile în școală.

În anul 1897, este cooptat de către Spiru Haret, ministrul instrucției publice, într-o comisie pentru reorganizarea învățămîntului educației fizice în școlile primare și secundare din țară. Cu această ocazie, întocmește un raport pe care îl înaintează ministerului la 11 decembrie 1897. Vom prezenta în continuare concluziile, pe care le găsim foarte interesante :

1. *Gimnastica, mijloc de educație fizică și ca atare, impunerea ei în toate școlile fără excepție de sex ;*

2. *O bună sistemă de gimnastică îmbrățișează de-opotrivă, tot felul de mișcări, inclusiv exerciții libere, de ordine, exerciții cu instrumente, la aparate și jocurile pentru a obține dezvoltarea armonică a tuturor facultăților omului ;*

3. *Gimnastica fără aparate este folositoare, dar lipsită de varietatea necesară ce face din instrucție o adevărată recreațiune. Gimnastica cu aparate nu numai că dispune de o mare varietate, dar completează instrucțiunea pînă la punctul de a-l face pe om foarte curajos, prevăzător, îndemînatic, sănătos și disciplinat ;*

4. *Sistema ce noi practicăm este bună, dar trebuie ameliorată prin precizarea scopului ce va trebui să atingă : prin alegerea și impunerea progresivă a exercițiilor ; prin construirea sistematică a aparatelor și prin înființarea unui curs special de gimnastică, care va pregăti pe actualii și pe viitorii profesori de gimnastică ;*

5. *Impunerea unei programe analitice, clasă cu clasă materiei gimnasticii, începînd cu cursul primar pînă la universitate ;*

6. *Numirea unei comisii permanente și a unui inspector de gimnastică, care să avizeze și să controleze stricta aplicare a unei gimnastici educative ;*

7. *Conducerea sălilor de gimnastică de pe lîngă diferite școli în scop de a se ajuta la înființarea de societăți de gimnastică. Societățile acestea fiind un excelent mijloc de propagare a gimnasticii și va înlesni în același timp cultivarea unei educațiuni naționale ;*

8. *Serbările de gimnastică sînt trebuincioase în scop de a răspîndi o bună și adevărată educațiune națională ;*

9. *Impunerea înotului, patinatului și excursiunilor obligatoriu în școli, ca completînd mai bine ceea ce se numește o bună sistemă de educație fizică".*

La inițiativa ministrului instrucției publice — Spiru Haret — în anul 1899, împreună cu profesorii R. S. Corbu din Brăila și T. Berescu din Iași, profesorul Dimitrie Ionescu contribuie la alcătuirea și publicarea primului regulament al jocului de oină.

Ținînd seama de avîntul pe care îl luase mișcarea de educație fizică la sfîrșitul secolului al XIX-lea *„Cu începutul anului școlar (1901—1902)* — spunea prof. Dimitrie Ionescu într-un articol — *dintr-o inițiativă care mi-a fost înțeleasă pe de-a întregul, am înființat cu elevii Liceului Gh. Lazăr o societate de gim-*

nastică intitulată „Viitorul", scopul ei era : practicarea unei gimnastici sănătoase și organizate, de-a organiza excursiuni".

Această societate, pe baza proiectului propus de D. Ionescu la 23 octombrie 1905, se trasformă în Societatea de educație fizică „Înainte", societate care va avea să joace mai tîrziu un rol însemnat în dezvoltarea educației fizice din România.

La 28 octombrie 1905 are loc ședința comitetului acestei societăți, la care se propune înființarea „Federației Societăților Române de Gimnastică, Arme și Dare la Semn". Propunerea este admisă și i se cere lui D. Ionescu să prezinte la următoarea ședință un proiect de statut. La 11 noiembrie 1905, proiectul este admis, iar federația ia ființă la 14 septembrie 1906.

Adept al sistemului de educație fizică francez, îmbogățit cu unele mijloace din școala germană, D. Ionescu încă de la sfîrșitul secolului al XIX-lea intrase în conflict cu adepții sistemului de educație fizică suedez, care cîștiga din zi în zi noi adepți și al cărui reprezentant de seamă era profesorul Ion Bucovineanu din Botoșani.

Urmarea a fost aceea că, începînd cu anul 1909, pătrunde treptat în țara noastră sistemul de educafie fizică suedez.

În această nouă conjunctură, prof. Dimitrie Ionescu ține în anul 1915 la Liceul „Gh. Lazăr" o conferință despre „Importanța unei sisteme de educație fizică", în care își precizează mai clar punctul de vedere cu privire la rolul și importanța unui sistem de educație fizică, punct de vedere enunțat astfel :

1. *Gimnastica fiind un mijloc de educație fizică integrală, să nu mai fie considerată ca pînă acum ca separabilă de educația intelectuală și morală ;*

2. *Sistemul nostru de educație fizică trebuie să fie în armonie cu spiritul și obiceiurile țării. Așadar, exercițiile unei gimnastici ce se va adresa poporului va trebui să completeze în bună parte sistema noastră educativă ;*

3. *Principiile care trebuie să conducă în practica exercițiilor fizice, e necesar să aibă la bază studiul anatomiei, fiziologiei și higienei ; știință absolut experimentală ;*

4. *Să se introducă gimnastica în școlile comerciale, de meserii și în universitate, astfel ca ea să formeze obiectul de curată educație națională.*

5. *Elaborarea unor programe care să nu mai fie un surmenaj pentru tineret, astfel ca gimnastica să stabilească o înlănțuire gradată și rațională începînd cu școala primară și terminînd cu universitatea ;*

6. *Orarul să se modifice dîndu-se gimnasticii cel puțin 3 ore pe săptămînă în toate școlile de orice grad și orice sex ;*

7. *Sălile de gimnastică să nu lipsească de la nici o școală primară sau secundară. În orașele mici, Ministerul Instrucțiunii în înțelegere cu cel de Răsboiu și de Interne ar trebui să construiască după toate regulele tehnice și higienice o singură sală spațioasă, un fel de palestră care să servească și societăților de gimnastică pentru festivități și care totdeodată ar fi și un local cultural pentru acel oraș ;*

8. *Ministerul de Instrucție de acord cu cel de Interne să înființeze în fiecare oraș locuri amenajate pentru jucat în aer liber ;*

9. *Să se înființeze societăți de gimnastică și sportive, ele fiind elementele cele mai prielnice răspîndirii și pregătirii unei educații fizice ;*

10. *Gimnastica în armată — și la noi — să devie obligatorie, iar principiile ei să se bazeze pe : mijloace de antrenare și mijloace de aplicare ;*

11. *În vederea unificării mijloacelor de întrebuințat, ca și a metodei de predat, Ministerul de Instrucțiune să înființeze o școală superioară specială pentru formarea viitorilor profesori și profesoare de educație fizică. El ar trebui să subvenționeze pe acei ce se destină îmbrățișării carierei de educator fizic, iar cursul să dureze cel puțin doi ani. Această școală ar putea să existe în același timp și ca un curs de perfecționare pentru personalul în funcțiune ;*

Asemenea cursuri în străinătate cu o durată de 3—6 săptămîni au dat rezultatele cele mai bune și ele sînt o necesitate sub raportul progresului la care a ajuns educația fizică modernă".

Pentru desfășurarea educației fizice în cele mai bune condiții, prof. Dimitrie Ionescu consideră că un rol deosebit îl are profesorul de educație fizică, punct de vedere exprimat în articolul *„Ce trebuie să fie un profesor de gimnastică"* apărut în revista *„Gimnasticul român"* nr. 10, din anul 1933. În acest articol, D. Ionescu spunea : *„Unui profesor de gimnastică i se cer adesea calități distincte foarte multe. Căci, nu este destul ca el să posede un grad de cultură, ca să zică că reprezintă în totul pe educatorul fizic, intelectual și moral.*

De aici rezultă că acel care s-ar destina educațiunii fizice, în special să fie sănătatea, vigoarea, curajul și voința personificată. Conduita sa ireproșabilă. Ceea ce întreprinde, obiceiurile sale, totul trebuie să indice că el le cunoaște și le respectă, că știe să se facă stimat. Prin forța și sănătatea ce vor fi căpătate el va fi de obicei bun".

După mai multe considerații de ordin fiziologic și igienic, D. Ionescu este de părere că profesorul :

— trebuie să fie punctual la lecție ;
— să predea și să execute corect exercițiile ;
— să cunoască bine anatomia și fiziologia ;
— să cunoască bine disciplina gimnasticii ;
— să posede toți termenii tehnici ca să poată denumi exercițiile ;
— să știe să-și organizeze bine lecțiile și să mențină ordinea și disciplina în timpul lecției ;
— să cunoască noțiunile elementare de siguranță în gimnastică și prim ajutor.

În continuare, Dimitrie Ionescu mai precizează că un profesor bine pregătit trebuie să cunoască și *„diferite tipuri de construcții, după cazuri, a unei săli de gimnastică cu accesoriile ce o compun, pentru a face din ea un local de înaltă cultură și reconfortare fizică, construcția tehnică și pedagogică a aparatelor și instrumentelor, ca și dispoziționea lor în sală, ținînd seama de vîrsta celor ce-i sînt încredințați pentru a le face educațiunea, de număr și variabilitatea de lucru, pentru a desăvîrși o educațiune corporală integrală și completă"*.

În bogata activitate pedagogică a profesorului Dimitrie Ionescu s-au manifestat și unele concepții greșite, în special cu privire la rolul și importanța sportului ca fenomen social, concepție exprimată în conținutul a mai multor articole apărute în revista *„Gimnasticul român"*.

Cu toate aceste scăderi, activitatea didactică, metodică și organizatorică a profesorului D. Ionescu rămîne de necontestat.

2. Participări la conferințe și congrese interne și internaționale

Fiind pătruns de faptul că dezvoltarea educației fizice școlare poate căpăta o amploare mai mare în România numai dacă profesorii de educație fizică din întreaga țară se vor uni într-o societate profesională, Dimitrie Ionescu publică în numerele 4—5 ale revistei *„Gimnasticul român"* din anul 1893 o scrisoare deschisă către toți profesorii de educație fizică din țară, chemîndu-i în numele unui comitet de inițiativă să-și dea adeziunea pentru înființarea *„Societății profesorilor de gimnastică din România"*.

La această consfătuire, care a avut loc în București, la sediul Liceului „Gh. Lazăr", au participat 26 de profesori de educație fizică de la școlile secundare (din cei 35 existenți în întreaga țară) ; s-au discutat statutele societății care prevedeau :

„1. Conlucrarea membrilor ei la dezvoltarea și propagarea educațiunei fizice în toate stratele societății sub formă educativă ;

2. de-a stabili legături colegiale mai strînse între membrii ei ;

3. de-a căuta să dezvolte gustul pentru exercițiile fizice prin întruniri și festivități ;

4. de-a cultiva o gimnastică școlară sistematică bazată pe adevăratele trebuințe ale organismului omenesc ;

5. de-a fonda o bibliotecă ;

6. de-a lucra pentru înființarea de societăți de gimnastică și arme în diferite părți ale țării".

Cu această ocazie, adunarea alege un „Consiliu administrativ" și un „Comitet al diriginților". Din consiliul administrativ făceau parte următorii profesori de educație fizică : C. Constantiniu — președinte, Dimitrie Ionescu — vicepreședinte, Korosetz — ca și I. Radu — casieri. În comitetul diriginților au fost incluși profesori cu o mai bogată experiență din diferite orașe ale țării : V. Negrutzi — Iași, F. Settelin — Craiova, I. Bucovineanu — Botoșani, R. S. Corbu — Brăila, A. Copcescu — Focșani și P. Gheorghiu — Bîrlad.

Societatea își stabilise sediul la locuința profesorului C. Constantiniu, dar experiența sa a fost de scurtă durată, deoarece, așa cum spunea D. Ionescu, *„de la centru, au luat parte la constituire numai o parte dintre colegi, se poate vedea ușor că armonia, necesară unei creațiuni de acest fel a lipsit"*.

Profesorul D. Ionescu participă la conferințele profesorilor de educație fizică din anii 1904 și 1907 unde, în calitate de inspector școlar, ține unele conferințe metodice.

Cu privire la conferința profesorilor de educație fizică din 21—24 septembrie 1904, Dimitrie Ionescu publică în *„Revista generală a învățămîntului"* din 1906, articolul „Educația fizică în congresul profesorilor de gimnastică" unde reamintește iarăși despre rolul și importanța educației fizice pentru învățămîntul de toate gradele, criticînd totodată introducerea exercițiilor militare în școală.

Pentru a împărtăși profesorilor din experiența „școlii" franceze de educație fizică, Dimitrie Ionescu prin *„Societatea sportivă înainte"* invită în țară, în vederea ținerii unor conferințe, pe directorul cursului superior de educație fizică de pe lîngă Sorbona din Paris pe eminentul fiziolog Georges Demeny împreună cu inspectoarea de gimnastică la școlile de fete din Paris, Clemence Karl. Conferința cu titlul „Noua metodă de educație fizică și armonia mișcărilor în special la femeia tînără" a fost ținută la București, Craiova și Galați.

Colaborator apropiat al lui Spiru Haret, ministrul de instrucție, Dumitrie Ionescu este numit director al cursurilor de vară pentru perfecționarea profesorilor, desfășurate în anii 1909 și 1910.

La îndemnul profesorului Ionescu și al președintelui *„Societății înainte"* — Botescu, în anul 1915, la *Liceul „Gh. Lazăr"* se țin, pentru profesorii din Bucureșit, două conferințe : „Bazele științifice ale educației fizice", conferențiar I. Athanasiu, profesor de fiziologie la Facultatea de științe din București și „Educația fizică la copii și adulți în legătură cu deformările coloanei vertebrale", prezentată de cunoscutul ortopedist dr. I. Chiulunila.

D. Ionescu participă la înființarea *„Societății profesorilor și profesoarelor de gimnastică din România"* și apoi la congresele acestui for : al doilea congres, Sibiu 2—4 iunie, 1922 ; al III-lea, Iași, 18—20 aprilie, 1924 ; congresul al IV-lea, Cernăuți, 12—13 aprilie, 1926 ; congresul al V-lea, Cluj 28—29 martie, 1926, congresul al VI-lea, Galați, 17—18 aprilie, 1927.

Cu ocazia *„Congresului de educație fizică al profesorilor de educație fizică din țară"*, ținut la București, între 18 și 20 iunie 1934, profesorul D. Ionescu susține o comunicare intitulată „Istoricul educației fizice la noi".

Profesorul Dimitrie Ionescu are o bogată participare la o serie de congrese sau schimburi de experiență în diferite localități, dintre care amintim : Louvain, 1896 ; Dresda și Geneva, 1889 ; Frankfurt pe Main și Paris, 1907 ; Verviers, 1908, Bruxelles, 1910.

La al V-lea Congres al Federației Italiene de Gimnastică, desfășurat între 11—14 mai 1911 la Torino, Dimitrie Ionescu a fost ales membru de onoare al comitetului federal.

Participă la serbarea și ședința *„Uniunii societăților de gimnastică"* din Franța desfășurate la Rouen între 10—23 mai 1923, precum și la serbarea „Sokolilor" din anul 1926 și 1932.

Între anii 1934—1940, împreună cu alți colegi și sportivi participă la serbări în Ungaria, Franța, Belgia, Cehoslovacia etc.

3. Activitatea publicistică

Profesorul Dimitrie Ionescu a desfășurat și o bogată activitate publicistică. Astfel, el este autorul a numeroase manuale și cărți de educație fizică :

— Instrucțiunea gimnasticii în școli de băieți și fete, curs elementar, București 1891.
— Gimnastica în alcătuirea noilor programe, București, 1899.
— Jocuri școlare, București, 1895.
— Jocul Oina, București, 1900.
— Jocuri școlare, București, 1905.
— Conducător pentru predarea gimnasticii în școlile de băieți și fete, București, 1909.
— Raport despre Congresul de educație fizică din Paris, București, 1913.
— Răspuns unui pseudo-educator-fizic, București, 1914.
— Importanța unui sistem de educație fizică, București, 1915.
— Conducător pentru predarea gimnasticii în școlile primare și normale de băieți și fete, București, 1915.
— Metodica gimnasticii, București, 1916.
— Terminologia exercițiilor de gimnastică, București, 1927.

4. Articole publicate în reviste și ziare

Pentru a face o popularizare cît mai mare a educației fizice, Dimitrie Ionescu înființează, în anul 1892, revista *„Gimnasticul Român"*, organ de informare și de *„instituire a unei gimnastici folositoare, energice, cu aplicare militară, bazată pe anatomie, fiziologie și igienă"*.

Din anul 1894, revista își schimbă numele în *„Educațiunea fizică"*, iar în octombrie 1902 își recapătă vechiul nume *„Gimnasticul Român"*, urmînd ca, în anul 1907, această publicație să devină *„Buletinul Federațiunii Societăților Române de Arme Gimnastică și Dare la Semn"*.

La revista *„Gimnasticul Român"*, Dimitrie Ionescu a publicat timp de aproape patruzeci de ani articole de metodică și mijloace ale educației fizice. A mai colaborat cu articole de specialitate la *„Revista generală a învățămîntului"*, *„Educatorul"*, *„Buletinul educației fizice"*, *„Gazeta sporturilor"* etc.

Dintre lucrările publicate, cele mai interesante sînt „Conducător pentru predarea gimnasticii în școlile de băieți și fete", „Jocuri școlare precum și „Terminologia exercițiilor de gimnastică".

In „Terminologia exercițiilor de gimnastică", profesorul Dimitrie Ionescu spunea : *„Studiul meu în această direcțiune și experiența făcută în curs de mai bine de patruzeci de ani îmi dau posibilitatea de a o susține fără pretențiunea de a fi spus că am făcut o operă absolut perfectă, că lucrarea de față era o necesitate și ea trebuește adoptată și întrebuințată spre a pune această artă educativă la nivelul de progres așa cum o vedem în alte state cu un trecut mai vechi decît al nostru pe tărîmul educației corporale"*. În încheierea prefației acestei lucrări, Dimitrie Ionescu spune că lucrarea este *„pusă în serviciul unei cauze ce trebuie să devină scumpă oricărui bun român"*.

Cu ocazia ieșirii la pensie și pentru a-i cinsti întreaga sa activitate, profesorul Dimitrie Ionescu a fost sărbătorit la 17 aprilie 1932, de către *„Societatea de educație fizică Înainte"*, la care a activat timp de 27 de ani.

Festivitatea a avut loc la *Liceul „Gh. Lazăr"* din București, unde, cu această ocazie, conducerea școlii i-a dezvelit lui Dimitrie Ionescu un bust din bronz, realizat de sculptorul T. Burcă.

Tot cu acest prilej, președintele *„Societății Române de Arme, Gimnastică, Dare la Semn și Înot"* — Cezar Th. Pascu — publică în revista *„Gimnasticul român"* articolul „Sărbătorirea unui gimnast" prin care-i elogia personalitatea și-i sintetiza întreaga sa activitate profesională.

„Profesorul Dimitrie Ionescu — spunea Cezar Th. Pascu — *a plecat din învățămîntul oficial, a plecat mîndru. A plecat cu mîndria pe care numai datoria împlinirii o poate da omului competent.*

Inzestrat cu superioare însușiri sufletești a făcut să fie iubit sincer și admirat de colegii și elevii săi.

Omul care 48 de ani a predat vigoarea, virtutea, curajul și îndrăzneala era stăpînit de o modestie exagerată, care-l făceau cu totul refractar elasticităților sociale.

Patruzeci și opt de generații cizelate de mîna abilă a dascălului artist a dat neamului vigori fizice, minți luminate, caractere de granit.

Meritul cel mare al profesorului Dimitrie Ionescu este că el nu făcea din gimnastică numai un mijloc de a dezvolta și întări fibrele musculare. El urmărea ca într-un fizic robust să sălășluiască o minte ageră. Forța brută nu-l încînta, dacă nu era înfrățită cu judecata ageră, limpede, spontană și inteligentă.

Nu era setos de glorii și detesta vanitatea" [1].

Pensionarea nu-l oprește din activitate pe profesorul Dimitrie Ionescu, el sprijină în continuare activitatea Societății „Înainte", publică diferite articole în ziare și reviste etc.

După 23 August 1944, la o vîrstă de peste 80 de ani, Profesorul Dimitrie Ionescu împreună cu cîțiva colaboratori și susținători ai educației fizice încearcă să reamenajeze terenurile de sport ale Societății „Înainte", iar mai tîrziu, după ce donează întreaga sa bibliotecă (2 000 de volume) Academiei Naționale de Educație Fizică, la 17 octombrie 1949 cu acordul Comitetului Societății de educație fizică „Înainte", Profesorul Dimitrie Ionescu aduce un ultim omagiu educației fizice, prin aceea că pune la dispoziția Comitetului de Cultură Fizică și Sport întregul complex sportiv al societății bucureștene.

Activitatea profesorului Dimitrie Ionescu este ilustrată de chiar cuvintele sale : *„Am servit o cauză ce mi-a fost dragă din cea mai fragedă tinerețe, cu toată convingerea, deci și cu toată rîvna de a o fi văzut înălțată la dogma de factor de mare preț sub raportul unei educațiuni, morale și sociale, patriotice și naționale în țara noastră".*

BIBLIOGRAFIE

1. CORNEȘANU T. : Din istoricul Societății de Educație Fizică Înainte, București, Rev. Educație fizică și sport, pag. 51—56, 1971.
2. GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970, pag. 344, 345, 349.
3. KIRIȚESCU C. : Educația fizică, parte fundamentală a educației școlare integrale, București, 1930, pag. 130—131.
4. KIRIȚESCU C. : Istoria educației fizice, București, 1936, pag. 42.
5. KIRIȚESCU C. : Palestrica Ed. U.C.F.S., pag. 532—533, București, 1964.
6. IONESCU D. : Considerații asupra organizării gimnasticii în școlile noastre, Raport asupra organizării învățămîntului gimnasticii în școlile primare și secundare din țară, București, 1898, pag. 19—29.
7. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.
8. * * * : Monografia Liceului „Gh. Lazăr" din București, 1860—1935, București, 1935, pag. 271—281, 319, 322, 323, 551, 552.
9. * * * : Douăzeci și cinci de ani de viață sportivă în România, București, 1937, pag. 13.

[1] PASCU T. C. — Sărbătorirea unui gimnast, în revista „Gimnasticul român", nr 1/1932,

Portret

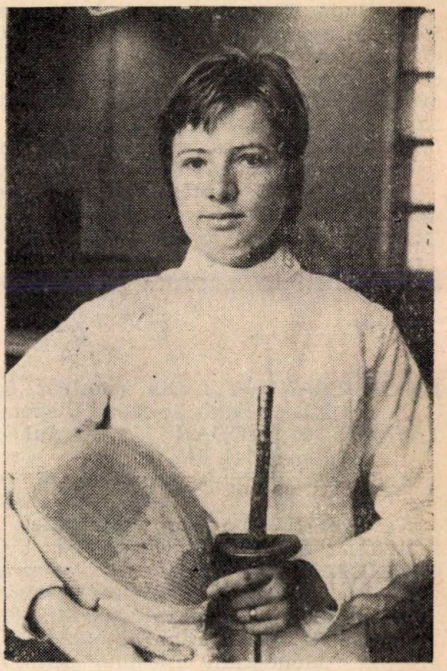
ECATERINA IENCIC—STAHL

ELENA DOBINCĂ
ziarist

DATE PERSONALE

- **Născută la 1 iulie 1946, în Satu-Mare.**
- **Înălțime : 1,58 m.**
- **Greutate : 56 kg.**
- **A început să practice scrima de la vîrsta de 12 ani, la Școala sportivă din Satu-Mare.**
- **Primul antrenor : Alexandru Csipler.**
- **Din anul 1964 activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua".**
- **Profesoară de educație fizică.**
- **Maestră emerită a sportului.**
- **Căsătorită are o fetiță — Gabriela.**

Palmares selectiv : **de două ori campioană națională ; campioană mondială de tineret, la Rotterdam, în 1965 ; campioană de senioare, la Budapesta, în 1973 ; cîștigătoare a „Cupei Jeanty", în 1977 ; cu echipa națională de floretă a cucerit de două ori „bronzul" la J.O. din 1968 și din 1972 ; a cucerit de trei ori „Cupa României" și de patru ori titlul de campioană a Europei cu echipa sa de club, „Steaua" ; locul IV la individual și locul III pe echipe la C.M. de scrimă de la Buenos Aires, în 1977.**



Despre activitatea sportivă prodigioasă a Ecaterinei Iencic-Stahl s-a scris mult în ultimul deceniu, deoarece de numele ei s-au legat o serie de succese ale scrimei românești pe care ea a onorat-o cu rezultate remarcabile.

Palmaresul ei atît de bogat este caracteristic oamenilor de talent sub al cărui înveliș se ascund mii de ore de lucru, rîuri de sudoare, nervi concentrați la maximum, renunțări la unele plăceri ale tinereții sau ale vieții.

Crescută la școala aspră a scrimei sătmărene unde antrenorul emerit Alexandru Csipler i-a pus pentru prima dată floreta în mînă, deprinsă de mică cu munca și disciplina, acolo Kati a făcut

Educație fizică și sport, nr. 9, 1977, pag. 70

primii pași pe planșă... Cu răbdarea și priceperea sa renumită, Șoni Baci a învățat-o, alături de Suzana Ardeleanu și Ileana Gyulai-Jenei, alfabetul complicat al scrimei.

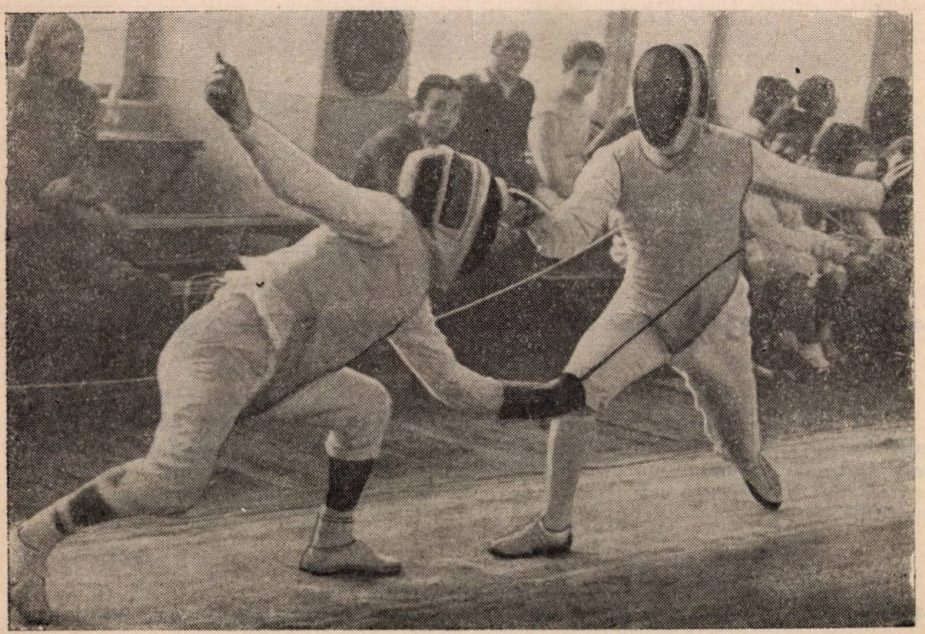
Bunei pregătiri primite la Satu-Mare i-au urmat succese în cadrul diferitelor competiții și etapa Satu-Mare ia sfîrșit.

Legitimată în 1964 la Clubul sportiv „Steaua", Ecaterina Iencic-Stahl începe o nouă etapă în cariera ei sportivă — aceea a afirmării pe plan național și internațional. În primăvara anului 1965, la Rotterdam, cîștigă titlul de campioană mondială de tineret, iar peste zece ani, în 1975, la Budapesta, iese campioană mondială de senioare, ca o încununare a multiplelor ei succese pe parcursul unui deceniu (J.O., cupe ale Europei, balcaniade, universiade ș.a.).

Anul 1977 aduce în prim-planul scrimei românești obiectivul campionatelor mondiale de la Buenos Aires : o comportare cît mai bună a sportivilor noștri, la toate armele.

Cu „maratonul" unui campionat mondial Kati era demult obișnuită, deoarece în scrimă se organizează această competiție în fiecare an, mai puțin în anii cînd au loc J.O. Drumul spre finală începe cu seriile preliminare, eliminarea directă cu „portița" recalificării, drum căruia ea i-a făcut față cu bine, ajungînd în finala de șase. Defileul finalei se anunța extrem de greu de trecut : Sidorova, Belova (U.R.S.S.), Tordassy, Bobiș (Ungaria) și Trinquet (Franța).

Cu un moral foarte bun de concurs, Kati trece cu succes de cele două sportive maghiare (Tordassy și Bobiș), dar Trinquet (Franța) îi pune probleme și pierde cu 5—2. Pierde și asalturile cu Sidorova și Belova (U.R.S.S.), iar tabloul scorer arată că trei



sportive au cîte două victorii (Tordassy, Stahl, Trinquet) și astfel locurile III, IV și V sînt departajate de numărul tușelor date. Calculul se face cu mare iuțeală și clasamentul consemnează locul IV, la diferență de o tușă de locul III, Ecaterina Iencic-Stahl.

Stînd de vorbă cu antrenorii emeriți Andrei Vîlcea și Vasile Chelaru, care au pregătit-o la club și la lot, am desprins cîteva trăsături definitorii ale floretistei Stahl.

În primul rînd, ea are un moral foarte bun de concurs, este echilibrată, combativă, tenace, nu demobilizează după un eșec.

În al doilea rînd, ea își studiază adversarul, iar în timpul asaltului alternează cu iscusință procedeele tehnice ofensive cu cele defensive, are simțul timpului bine dezvoltat. Este una din trăgătoarele de bază atît la echipa națională, cît și la echipa de club. La întrecerile pe echipe, ia întotdeauna startul prima, iar prin exemplul ei ajută la ridicarea moralului echipei. Rămîne, în continuare, un om de bază al echipei naționale, ea fiind capabilă de noi succese de prestigiu, ceea ce, de fapt, îi caracterizează pe toți oamenii de talent.

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

295

INHALT

* * *: Die Dakiade — der große nationale Sportwettkampf . . 1

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. LANCZ: Beiträge zur Objektivierung der Auswahl der Schüler in der I. Klasse mit sportlichem Leibesübungsprofil (Knaben) 3

TEHNIK—METHODIK—TRAINING

V. BERGLER, D. LATICI, C. ŞELARIU: Der Anlauf und der Absprung zur Ausführung akrobatischer Sprünge 14

D. GÂRLEANU: Einige Aspekte der Auswahl bei der Vorbereitung und Teilnahme an den Wettkämfen in den Wurfsdisziplinen (IV) 24

A. URMUZESCU: Beträge zur Skizzierung des Modells für die Erzielung der sportlichen Form bei Prüfungen im Leistungssport (Beispiele im Schwimmen) . . 30

Gh. ILIUŢĂ: Ein praktisches Modell für die Individualisierung in die Vorbereitung der Boxer . . . 39

SPORT—ERHOLUNG—GESUNDHEIT

ILEANA BOJIŢĂ: Die Stelle der Leibesübungen und der Massage im industriellen Medium mit prophylaktischem und ergonomischem Zweck 48

N. LUPU: Die Gemeinderäte für Leibeserziehung und Sport — aktive Faktoren in der Entwicklung der Leibeserziehung und des Sports auf dem Dorf . 53

SPORTMEDIZIN

GENOVEVA JEFLEA: Die Feststellung des neuromuskulären Reizbarkeitsprofils beim Hochleistunssportler 56

GESCHICHTLICHES

T. CORNEŞANU: Prof. Dimitrie Ionescu, ein Vorläufer der modernen Leibeserziehung in Rumänien 63

PORTRÄT

ELENA DOBINCĂ: Ecaterina Iencic-Stahl 70

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Дачиада — крупное национальное спортивное мэроприятие 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ЛАНЧ: К объективизации отбора учащихся I класса с профилем спортивной гимнастики среди мальчиков 3

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

В. БЕРГЛЕР, Д. ЛАТИЧ, К. ШЕЛАРИУ: Разбег и толчёк для исполнения акробатических прыжков. . 14

Д. ГЫРЛЯНУ: Некоторые аспэкты отбора, подготовки и участия в соревнованиях по метаниям (IV) . 24

А. УРМУЗЕСКУ: К созданию ескиза моделя достижения спортивной формы по выносливым упражнениям (примеры из плавания) . . . 30

Г. ИЛИУЦЭ: Практический модель индивидуализации подготовки боксеров 39

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

ИЛЯНА БОЖИЦА: Место физического упражнения и массажа в промышлэнной среде с профилактической и эргономической целью 48

Н. ЛУПУ: Сельские советы по физическому воспитанию и спорту — активные факторы в развитии физического воспитания и споета на селе 53

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ДЖЕНОВЕВА ЖЕФЛЯ: Уточнение профиля невромускульной возбуждаемости у спортсменов высших достижений 56

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Т. КОРНЕШАНУ: Профессор Димитрие Ионеску — предшественник современного физического воспитания в Румынии 63

ПОРТРЕТ

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Екатерина Йенчик-Шталь 70

I. P. Informaţia c. 7455

2 364

Lei 4

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

10 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

Proletari din toate țările uniți-vă!

ANUL XXX. NR. 10, OCTOMBRIE, 1977

CUPRINS

* * * : Patriotismul socialist — trăsătură fundamentală a sportivului de tip nou 1
* * * : Regulamentul competiției sportive naționale „Daciada" . 3
* * * : Alimentația rațională a sportivului — obiectiv permanent . 12

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

I. NEACȘU, I. TUDUSCIUC : Educația fizică, din perspectiva educației permanente 14

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA ȘERBAN : Mecanisme declanșatoare ale stărilor de limită negativă la sabreri . . . 20
A. DEMETER, A. GAGEA, MARILENA IOTA, GEORGETA BRĂGĂREA, O. POPESCU : Evoluția unor parametri neurofizici în urma efortului specific de fotbal și valoarea lor în dirijarea antrenamentului fotbaliștilor . . 28

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

A. IONESCU : Tendințe ale performanțelor olimpice la probele atletice de sărituri și aruncări 35
F. PANETH : Blocajul (capacul) în tenisul de masă 39

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

IOANA BRATU : Atragerea în activitatea de educație fizică și sport a tinerelor fete și femei 46
M. BÂRJEGA, I. TODAN : Dezvoltarea educației fizice și a sportului de masă în parcuri și cartiere 50

MEDICINĂ SPORTIVĂ

C. IONESCU : Boicil forte — un nou medicament românesc în tratamentul unor afecțiuni reumatismale și traumatice la sportivi 55

OPINII — CONSULTAȚII

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Valențe instructiv-formative ale structurii și dinamicii antrenamentului 58
C. IANCU : Propuneri privind adoptarea unui nou sistem de desfășurare a campionatului național la oină 64

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUȘAT : Din trecutul educației fizice în școlile superioare românești de fete din Transilvania, pînă în anul 1918. 69

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Costul unui abonament pe un an, lei 48. Redacția : Str. Vasile Conta, 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11.91.13 Cititorii din străinătate se pot abona adresîndu-se la „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex : 011226

PATRIOTISMUL SOCIALIST — TRĂSĂTURĂ FUNDAMENTALĂ A SPORTIVULUI DE TIP NOU

Patriotismul reprezintă sentimentul de dragoste față de patrie, de pămîntul natal, față de poporul din rîndurile căruia te-ai născut, atașamentul și respectul față de limba și cultura poporului, față de cele mai înaintate tradiții ale lui, spiritul de sacrificiu pentru apărarea libertății și independenței patriei.

Patriotismul exprimă trăsături esențiale, definitorii, ale profilului moral-politic, sentimente adînc imprimate în conștiința fiecărui popor, transmise din generație în generație. Definind patriotismul, V. I. Lenin îl caracteriza ca: „unul dintre sentimentele cele mai profunde pe care le-a făurit existența secular și milenară a unor patrii separate".

Patriotismul, ca și conștiința patriotică, nu se nasc de la sine, ci se formează prin educare, în mediul social și, în primul rînd, în activitatea practică social-politică, presupunînd, totodată, o activitate concretă, o angajare fermă în lupta pentru realizarea anumitor obiective cu caracter național general.

Anii revoluției și construcției socialiste au determinat coordonate radical noi ale patriei noastre — pe plan politic, social, economic, spiritual —, au dus la schimbări specifice socialismului în conștiința și comportarea oamenilor. În aceste condiții, și patriotismul a evoluat, și-a îmbogățit conținutul, devenind patriotism socialist.

Acest sentiment se manifestă în mîndria de a fi cetățenii unei țări suverane și independente, în dorința și năzuința de a înfăptui progresul și prosperitatea patriei, așa cum este înscris în Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. Patriotismul socialist înseamnă grija pentru avuția națională, pentru apărarea și sporirea ei, preocuparea de a contribui cu întreaga energie și capacitate la întărirea și dezvoltarea continuă economică și culturală a patriei socialiste.

În societatea noastră socialistă, patriotismul constituie o trăsătură dominantă a întregii colectivități, a spiritualității întregului popor. El este propriu tuturor membrilor societății, tineri și vîrsnici, fără deosebire de naționalitate, activitate, iar aspirațiile lor se identifică cu cauza prosperității patriei socialiste, Republica Socialistă România, cu politica Partidului Comunist Român, cu cauza edificării socialismului și comunismului în patria noastră. În acest sens, în cuvîntarea rostită la marea

Educație fizică și sport, nr. 10, 1977, pag. 1

adunare populară din municipiul Iași, din 15 septembrie a.c., tovarășul Nicolae Ceaușescu *sublinia :* „... Tineretul patriei noastre are datoria să nu precupețească nici un efort pentru a-și însuși cele mai noi cunoștințe în toate domeniile, spre a putea deveni constructori pricepuți ai economiei și culturii, a patriei, înflorirea națiunii noastre socialiste, independența, suveranitatea sa, zidirea comunismului în România".

Pornind de la premisa că sportivul zilelor noastre, sportivul de tip nou, este tînărul talentat în formare, integrat și ancorat în contemporaneitate, reprezentînd noul ca aspirație și potențialitate umană și socială, nu este forțată asociația de idei talent-patriotism, nu este imaginată, ci reprezintă o realitate vie a sportului nostru socialist.

Secretarul general al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *sublinia la Congresul educației politice și al culturii socialiste că :* „în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educația cultural-politică cu educația fizică, de a forma un tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale, cît și din punct de vedere fizic, să facem ca omul să fie cu adevărat omul nou al viitoarei societăți comuniste pe care o edificăm în România".

Practicarea educației fizice și sportului oferă tinerilor un teren deosebit de fertil nu numai pentru valorificarea și afirmarea calităților fizice și a talentului, pentru o ramură sportivă sau alta, ci și pentru cultivarea unor înalte trăsături morale, de caracter, pentru formarea și educarea multilaterală — politică, cetățenească și patriotică — a acestor tineri.

Sportivii patriei noastre își intensifică eforturile pentru a răspunde cît mai bine sarcinilor ce le revin. Cea mai mare satisfacție pentru orice tînăr sportiv este încredințarea tricoului cu tricolorul scump al patriei pentru diferite întîlniri cu alți tineri de peste hotare. Sportivul de performanță este reprezentantul elitelor sportive, capabil de efort maxim și sacrificiu în încercările peste limitele normale ale puterii și voinței, dincolo de care se află zona „stressului", a marilor încordări și renunțări pentru a cuceri culmile marilor satisfacții. Ca produs social, sportivul de tip nou trăiește în același timp satisfacția realizării de sine, ca membru al unei societăți care i-a asigurat condițiile afirmării, făcîndu-l un exponent al ei, transformînd individualitatea lui izolată într-un model stimulator și pentru alții, vizînd perfecțiunea umană.

Ce reprezintă munca istovitoare, privațiunile uneori, durerea accidentelor fizice sau ale înfrîngerilor, toate adunate pentru a purta cu semeție, spre triumf, stindardul tricolor al patriei ? Răspunsul este simplu : profundul patriotism de care sînt în stare numai tinerii cu o înaltă conștiință civică, patriotică, fii ai unei țări socialiste.

Cea mai deosebită, concretă și eficientă manifestare a patriotismului este, pentru sportivii noștri, dăruirea totală, fără rezerve, în pregătirea, mobilizarea combativă, fermă, în timpul concursurilor, cu conștiința vie a luptei pentru prestigiul sportiv al unei națiuni care pe plan social și politic și-a dobîndit aprecierea și recunoașterea unei lumi întregi. Să lupți și să realizezi pe măsura talentului, a pregătirii și a condițiilor asigurate este nu numai firesc, dar este, în același timp, și expresia dragostei și recunoștinței față de patrie și față de Partidul Comunist Român.

REGULAMENTUL

COMPETIȚIEI SPORTIVE NAȚIONALE „DACIADA"

Pe baza Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, adoptat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., a indicațiilor cuprinse în cuvîntarea rostită de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al partidului, cu prilejul înmînării unor înalte distincții sportivilor care au obținut performanțe deosebite la Olimpiada de la Montreal, începînd cu anul 1977 se organizează competiția sportivă națională „Daciada".

Dezvoltînd pe un plan superior tradițiile valoroase ale sportului românesc, „Daciada" reprezintă o amplă manifestare menită să asigure **DEZVOLTAREA INTENSĂ ȘI MULTILATERALĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DE MASĂ**, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului în vederea creșterii unor generații sănătoase, bine dezvoltate fizic și intelectual, pregătite temeinic pentru muncă și apărarea patriei, corespunzător cerințelor actuale și de perspectivă ale societății noastre socialiste.

„Daciada" va contribui la **RIDICAREA NIVELULUI GENERAL AL ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ**, la depistarea și pregătirea elementelor tinere înzestrate cu calități sportive și morale deosebite pentru obținerea unor rezultate de nivel mondial, la reprezentarea cu demnitate a sportului românesc în competițiile internaționale și creșterea prestigiului țării noastre în lume.

Competiția națională „Daciada" va determina creșterea aportului social al educației fizice și sportului în dezvoltarea multilaterală a personalității umane, astfel încît — așa cum sublinia secretarul general al partidului — în făurirea omului nou, constructor al socialismului să se îmbine educația cultural-politică cu educația fizică, contribuind la formarea unui tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale cît și din punct de vedere fizic, la dobîndirea unor bogate cunoștințe în cele mai diverse domenii ale cunoașterii, care să-i permită o integrare tot mai deplină în cerințele multiple ale societății.

În spiritul concepției partidului nostru, competiția „Daciada" constituie un mijloc eficient de îmbinare a muncii cu sportul, de participare efectivă atît la activitatea productivă în toate sectoarele vieții economico-sociale, cît și la obținerea unor performanțe înalte în ierarhia valorilor sportive. Această manifestare asigură legarea strînsă a sportivilor de unitățile în care muncesc și localitățile în care trăiesc, de cluburile și asociațiile unde își desfășoară activitatea sportivă, participarea fiind condiționată nemijlocit de obținerea unor rezultate bune în îndeplinirea sarcinilor profesionale, în învățătură, în pregătirea sportivă, de comportare exemplară în familie și societate.

Concepută într-un sistem unitar, **COMPETIȚIA SE ORGANIZEAZĂ PENTRU TOATE DOMENIILE ACTIVITĂȚII SPORTIVE — EDUCAȚIA FIZICĂ, SPORTUL DE MASĂ ȘI PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ**, contribuind la realizarea în condiții superioare a sarcinilor specifice mișcării sportive, la îmbinarea organică a educației fizice și sportului de masă — ca mijloc principal de dezvoltare armonioasă și păstrare a sănătății poporului — cu activitatea de promovare pe scară tot mai largă a talentelor, în vederea afirmării lor în sportul de performanță.

Organizarea și desfășurarea „Dacia-

dei" va conduce la creșterea răspunderii și gradului de angajare a tuturor organizațiilor de stat, de masă și obștești în perfecționarea substanțială a activității de educație fizică, a sportului de masă și de performanță, la sporirea contribuției acestora în realizarea exemplară a obiectivelor stabilite de conducerea partidului în acest important domeniu de activitate, în vederea dezvoltării mișcării sportive în concordanță cu progresul multilateral economico-social al patriei.

I. CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA „DACIADEI"

În concordanță cu prevederile programului de dezvoltare a mișcării sportive adoptat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., competiția națională „Daciada" va cuprinde toate ramurile de sport, o gamă largă de manifestări sportive, într-o mare diversitate de forme care se adresează tuturor categoriilor de vîrstă și profesiuni, constituind cadrul organizatoric de participare a întregii populații de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului.

„Daciada" se organizează începînd din anul 1977 la **nivelul tuturor unităților economice, școlilor, facultăților, unităților militare, comunelor, orașelor, municipiilor și județelor**, cuprinzînd toate mijloacele educației fizice, sportului de masă și de performanță, desfășurate pe tot parcursul anului.

Întrecerile pentru sportul de masă și de performanță cuprind **ediții de vară**, care se desfășoară în perioada martie-octombrie și **ediții de iarnă** în perioada noiembrie-februarie, cu finale pe țară o dată la doi ani, începînd cu anul 1978.

1. Pentru educația fizică a populației

În cadrul „Daciadei" educația fizică constituie veriga fundamentală care are drept scop asigurarea dezvoltării calităților fizice, morale și de voință ale tineretului, menținerea sănătății poporului, formarea și perfecționarea deprinderilor de a practica sistematic exercițiile fizice și sportul în vederea sporirii capacității de muncă și creație, dezvoltării multilaterale a personalității umane. Această activitate are un caracter permanent și cuprinde în mod diferențiat întregul tineret din unitățile preșcolare, școlare, universitare, militare, oamenii muncii din întreprinderi și instituții și alte categorii de cetățeni de la orașe și sate.

„Daciada" va cuprinde într-o concepție și sistem unitar toate formele specifice educației fizice :

— **Complexul polisportiv „Sport și sănătate"** conține un ansamblu de exerciții fizice, diferite ramuri de sport activități turistice și tehnico-aplicative cu probe, norme și cerințe diferențiate în raport cu vîrsta, sexul și locul de muncă, începînd de la 6 și pînă la peste 40 de ani.

Complexul cuprinde alergări de viteză și rezistență, sărituri, aruncări, exerciții de gimnastică, practicarea cu continuitate a unei ramuri sportive, participare la activități cu caracter tehnico-aplicativ și turistice.

— **Sistemul unitar de apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, studenților și militarilor** cuprinde probe și norme și cerințe pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță, detentă) și pentru inițierea și perfecționarea în diferite ramuri de sport.

— **Complexul aplicativ „Pentru apărarea patriei"** cuprinde diferite trasee aplicative, trageri la tir și piste cu obstacole, probe și cerințe care se realizează în cadrul programului de pregătire a tineretului pentru apărarea patriei.

— **Gimnastica zilnică** organizată după programe adecvate în toate unitățile preșcolare, școlile, în cămine, tabere, internate și unități militare : gimnastica la locul de muncă organizată potrivit specificului activității productive.

— **„Înotul pentru toți"** acțiune care are ca scop atragerea copiilor și tineretului în învățarea și practicarea înotului, în funcție de condițiile specifice ale fiecărei localități.

— **„Amicii drumeției"** care are ca scop angrenarea maselor largi în practicarea turismului activ prin efectuarea a minimum 6 acțiuni turistice și vizitarea unui număr de cel puțin 24 obiective în decursul unui an.

Diferite acțiuni turistice pentru pionieri (Roza vînturilor, Expedițiile cutezătorii, Floarea prieteniei), pentru elevi, studenți și oameni ai muncii.

— **Insigna „Pionier sportiv"** care cuprinde probe, norme și cerințe (probe atletice combinate, jocuri și concursuri aplicative).

— **Serbări și demonstrații sportive**, ansambluri de gimnastică care se vor organiza cu prilejul unor aniversări și sărbătoriri a importantelor evenimente istorice și politice din viața partidului și poporului nostru și la deschiderea și închiderea anului de învățămînt ; organizarea de duminici cultural-sportive în fiecare comună, în scopul petrecerii timpului liber, în mod plăcut și recreativ de către oamenii muncii.

2. Pentru sportul de masă

a) În vederea cuprinderii întregului tineret în practicarea exercițiilor fizice și sportului, competiția va fi organizată pentru pionieri, elevi, studenți, tineri din întreprinderi și instituții din orașe, comune și sate, militari, pentru toate categoriile de oameni ai muncii. La întreceri participă tineri și adulți care nu au făcut sport de performanță și care nu sînt legitimați la federațiile și comisiile locale pe ramuri de sport.

Întrecerile se desfășoară pe grupe de vîrstă, stabilite potrivit specificului fiecărei ramuri sportive.

b) Pentru asigurarea unei largi participări de tineri și alți oameni ai muncii la competiții și selecționarea elementelor talentate pentru diferite ramuri de sport, întrecerile se organizează și desfășoară, astfel :

În anii fără finale pe țară, „Daciada" va cuprinde următoarele competiții :

— **Campionatul asociațiilor sportive** organizate pe tot parcursul anului, la mai multe ramuri de sport în funcție de preferințele tineretului și oamenilor muncii, de condițiile și posibilitățile concrete ale fiecărei unități ;

— **Campionate locale**, organizate pe orașe, municipii și centre de comună, între asociații sportive, la toate ramurile sportive care se practică în localitățile respective ;

— **Concursuri locale la sporturile tehnico-aplicative :** modelism, radio. orientare turistică, motociclism, carting, automobilism, alpinism, zbor cu și fără motor, parașutism ;

— **Competiții și festivaluri tradiționale ale județului ;**

— **Cupe pe ramuri de producție** la diferite ramuri de sport ;

— **Competiții organizate de diferite departamente :** spartachiade militare, Dinamoviade, Crosul Tineretului, Crosul tînărului muncitor, tetratlonul și pentatlonul atletic școlar, Voințiade, Cupele U.T.C., U.G.S.R. și U.N.C.A.P. la diferite ramuri de sport și altele.

Din 2 în 2 ani se organizează întreceri cu **finale pe țară**, astfel :

— **ediția de vară** la : **atletism** (Crosul Tineretului, tetratlonul și pentatlonul atletic școlar) ; **gimnastică** (concursul „Micul gimnast" și „Festivalul ansamblurilor de gimnastică ritmică modernă") ; **ciclism** (Turul României cu selecționate de județe, circuitul cicloturistic pentru tineret și Floarea prieteniei) ; **trintă** (pentru mediul rural) ; **oină ; volei** (băieți și fete) ; **handbal** (băieți și fete) ; **fotbal ; baschet** (minibaschet băieți și fete) ; **tenis de cîmp** (Cupa „Scînteia Tineretului") ; **popice ; tir ; orientare turistică ; moto** (motorete Mobra) ; **carting ; automobilism.**

— **ediția de iarnă** la : **schi fond, sanie** („Săniuța de argint") ; **șah** („Calul de fildeș") și **tenis de masă.**

Etapele de desfășurare sînt următoarele :

— **Etapa I se desfășoară în cadrul asociațiilor sportive din unitățile de bază :** școli, instituții de învățămînt superior, întreprinderi, instituții, cooperative agricole de producție, cooperative meșteșugărești, cartiere, unități militare, începînd cu clasa, anul de studii, atelierul, secția, brigada, ferma etc.

— **Etapa a II-a se organizează pe comune, centre de comune, orașe, municipii și sectoarele Municipiului București** și se desfășoară pe grupe de vîrstă.

— **Etapa a III-a se organizează la nivel de județe și pe Municipiul București**, la care vor participa cei mai buni sportivi pe categorii de vîrstă din rîndul tinerilor și celorlalți oameni ai muncii care au luat parte la întrecerile etapei a II-a, inclusiv militarii. Pentru militari, etapele I și II se vor organiza în cadrul unităților militare.

— **Etapa a IV-a se organizează pe zone interjudețene** la jocuri sportive, repartizarea județelor și desemnarea localităților de desfășurare a întrecerilor urmînd să fie stabilite de Comisia Centrală de organizare a competiției „Daciada".

Județele care vor organiza etapele de zonă interjudețene vor alcătui un program complet de activități care va cuprinde serbări cultural-sportive, ansambluri de gimnastică pe stadioane, crosuri de masă, ștafete și alte acțiuni de amploare.

— **Etapa finală pe țară** se organizează pe ramuri de sport și grupe de vîrstă, pentru pionieri, elevi, studenți, tineri din întreprinderi și instituții, din orașe, comune și sate, militari.

c) În scopul stimulării activității din toate unitățile sportive, **participă în cadrul întrecerilor organizate, pînă la etapa finală inclusiv, reprezentanți de asociații sportive.**

d) **Se califică** de la etapele pe asociații sportive la etapele pe comune, centre de comună, orașe, municipii și sectoare ale Municipiului București și de la acestea pe județe și Municipiul București, la sporturi individuale, primii trei clasați, iar la jocurile sportive echipele clasate pe primul loc.

La finalele pe țară se califică, la sporturi individuale sportivii care s-au clasat pe locul I și au îndeplinit baremurile stabilite, iar la jocuri sportive, echipele care au ocupat locul I la întrecerile pe zone interjudețene.

e) Pentru stimularea continuității în practicarea exercițiilor fizice și sportului, începînd cu etapa a III-a, participarea la întrecerile sportive de masă este condiționată de îndeplinirea de către toți participanții a normelor prevăzute pentru complexul polisportiv „Sport și sănătate". De asemenea, calificarea sportivilor pentru etapele interjudețene și etapa finală se va face pe baza baremurilor stabilite pentru sportul de masă, pe ramuri de sport și probe.

f) Participanții care își desfășoară activitatea în alte localități decît cele în care domiciliază, se pot integra în întrecerile de masă fie la locul de muncă, fie în localitatea unde domiciliază, în funcție de opțiunea acestora.

3. Pentru sportul de performanță

a) În scopul creșterii aportului tuturor județelor și a ramurilor de sport la dezvoltarea continuă a activității sportive de performanță, lărgirea sferei de selecție și pregătire a unui număr tot mai mare de talente sportive în cadrul competiției naționale „Daciada" vor fi cuprinși toți sportivii din asociații, cluburi și alte unități de performanță, legitimați la federații și comisiile locale pe ramuri de sport.

Întrecerile sportive se organizează pentru **două categorii — seniori și juniori.**

b) **Ediția de vară** se organizează la : atletism, baschet, box, caiac-canoe, cantonaj-yachting, ciclism, călărie, fotbal, gimnastică, haltere, handbal, înot, sărituri în apă, judo, lupte, pentatlon modern, polo pe apă, rugby, scrimă, tir, tenis, volei.

c) **Ediția de iarnă** se organizează la : bob, biatlon, hochei, patinaj artistic, patinaj viteză, sanie, schi, șah, tenis de masă, popice.

d) **La sporturile individuale**, organizarea întrecerilor se va face conform regulamentelor de desfășurare a campionatelor naționale, care vor fi integrate în cadrul „Daciadei".

e) **La jocurile sportive** (baschet, handbal, hochei, polo, rugby și volei) întrecerile se vor desfășura pe două etape, la care vor participa selecționate de județe (pentru fotbal sistemul de desfășurare va fi cel prevăzut pentru Cupa României).

— **Etapa pe zone intrejudețene**. Gruparea județelor și stabilirea localităților în care urmează să se desfășoare competițiile se va face de către Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu federațiile de specialitate.

— **Etapa finală pe țară** se organizează pe ramuri de sport și pe cele două categorii — juniori și seniori — între echipele selecționatelor de județ clasate pe locul I la întrecerile din etapa pe zone interjudețene.

f) În activitatea de pregătire, organizare și desfășurare a competițiilor de performanță din cadrul „Daciadei", se va acorda atenție prioritară ramurilor înscrise în programul Jocurilor Olimpice ; de asemenea, se va acționa pentru consolidarea și afirmarea în mod deosebit a ramurilor și unităților sportive nominalizate pentru fiecare județ, în vederea creșterii contribuției acestora la pregătirea unor sportivi valoroși pentru loturile reprezentative și olimpice.

4. În vederea organizării și desfășurării în bune condiții a competițiilor, atît pentru sportul de masă cît și pentru cel de performanță, se stabilesc următoarele :

a) Pentru asigurarea caracterului unitar și a continuității activităților sportive de masă și de performanță, competițiile sportive cu caracter republican și local, cuprinse în calendarul sportiv anual, se integrează ca manifestări în cadrul „Daciadei".

b) Se va asigura organizarea, în continuare, a celorlalte activități sportive specifice diferitelor categorii de tineri și oameni ai muncii.

c) Toate etapele competiției se vor desfășura, de regulă, concomitent la mai multe ramuri de sport și pentru mai multe categorii de participanți. Perioadele și locurile de desfășurare a etapelor se vor stabili anual în calendarul competițiilor sportive cu caracter republican, de către Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu ceilalți factori cu atribuții în acest domeniu.

d) Toate întrecerile ce vor fi organizate atît pentru sportul de masă cît și pentru cel de performanță se vor desfășura în conformitate cu regulamentele federațiilor de specialitate și cu prevederile protocoalelor tehnice pe ramuri de sport, care fac parte integrantă din regulamentul „Daciadei".

e) Înscrierile pentru concurs în toate etapele se fac de către asociațiile și cluburile sportive pe baza rezultatelor tehnice obținute în etapa precedentă. Pentru etapele a II-a și a III-a, înscrierile se vor trimite la comisiile locale de organizare a „Daciadei" cu cel puțin 10 zile înainte de data începerii competiției, iar pentru etapa a IV-a și finala pe țară, cu 15 zile înainte, la comisiile de organizare din județele în care au loc etapele interjudețene și, respectiv, la Comisia centrală de organizare a „Daciadei".

f) Concurenții care pe parcursul desfășurării competițiilor depășesc limita de vîrstă prevăzută în regulament pot concura în etapele următoare în cadrul grupei de vîrstă la care au început competiția.

g) Comisia centrală și comisiile județene de organizare a „Daciadei" pot invita la diferite etape inclusiv la etapa pe țară și alți sportivi din rîndul celor care au îndeplinit normele și baremurile prevăzute pentru aceste etape, pentru a da posibilitatea unui număr cît mai mare de tineri talentați să se afirme în sportul de masă și de performanță.

h) Pentru participarea la întrecerile „Daciadei" este obligatorie efectuarea vizitei medicale.

i) Legitimarea participanților la „Daciadă" se face pe baza carnetului de elev, student, a legitimației de serviciu, pentru cei din întreprinderi, instituții și din cooperația meșteșugărească, a adeverinței care atestă că locuiesc sau își desfășoară activitatea în comună pentru cei din mediul rural, a carnetului de legitimare cu vizele la zi pentru sportivii din secțiile de performanță.

j) Validarea participanților se face în ședințe tehnice, înainte de începerea concursurilor ; pentru validare, începînd cu etapa a II-a se prezintă tabel nominal cu concurenții sau echipele care participă la competiții, vizat de conducerea asociației sau clubului sportiv, iar pentru etapele județene, interjudețene și finala pe țară acesta va fi vizat de consiliul teritorial pentru educație fizică și sport și de unitatea medicală autorizată.

II. CU PRIVIRE LA CADRUL EDUCATIV DE DESFĂȘURARE A „DACIADEI" ȘI CRITERIILE DE APRECIERE A REZULTATELOR SPORTIVE ALE COMPETIȚIEI

Competiția națională „Daciada" trebuie să constituie un mijloc important de educare a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii, a sportivilor și tehnicienilor, a tuturor lucrătorilor din mișcarea sportivă în spiritul dragostei față de patrie și partid, la însușirea și promovarea principiilor și normelor eticii și echității socialiste, la cultivarea prin sport a calităților morale înaintate, cinstei și corectitudinii, a principialității și obiectivității, a trăsăturilor specifice omului nou al societății noastre socialiste.

1. La întreceri participă :

— tineri și oameni ai muncii din întreprinderile industriale, de construcții, transporturi și telecomunicații, unități agricole de stat și cooperatiste, instituții de cercetări și proiectări, de artă și cultură, din domeniul ocrotirii sănătății publice care își în-

deplinesc cu bune rezultate sarcinile profesionale și obștești și dovedesc o comportare demnă în familie și societate ;

— elevii și studenții care obțin rezultate bune la învățătură și în munca politică, se caracterizează printr-o conduită corespunzătoare în școală, facultate, unitățile în care își desfășoară practica productivă precum și în întreaga activitate extrașcolară ;

— militarii care obțin rezultate bune în pregătirea de luptă și politică.

2. Participarea la întrecerile „Daciadei" trebuie să constituie pentru sportivii de performanță un puternic imbold în îmbogățirea continuă a cunoștințelor profesionale și de cultură generală, formarea lor ca oameni temeinic pregătiți pentru muncă și viață, concomitent cu perfecționarea neîncetată a măiestriei sportive în vederea reprezentării cu demnitate a asociației, clubului sportiv, a localității și județului în care își desfășoară activitatea, sporirii contribuției la progresul sportului românesc și creșterea prestigiului său în lume ; aceștia trebuie să constituie un model de muncă și viață pentru întregul tineret, să întruchipeze trăsăturile morale și politice ale tinerei noastre generații.

Avînd în vedere aceste cerințe, la competiția „Daciada" nu au drept de participare sportivii sancționați pentru abateri de la normele eticii și echității socialiste, de la regulile vieții sportive, precum și cei suspendați din activitatea competițională, pe întreaga perioadă de suspendare.

3. Organizarea și desfășurarea „Daciadei" trebuie să reprezinte un prilej de manifestare largă a inițiativelor înaintate în cadrul tuturor organizațiilor de stat, obștești și sportive, a cadrelor tehnice și celorlalți lucrători din domeniul educației fizice și sportului, în atragerea maselor la practicarea exercițiilor fizice, sportului și turismului, în perfecționarea procesului de pregătire a sportivilor în conformitate cu cerințele internaționale în dezvoltarea bazei tehnico-materiale sportive în toate unitățile economico-sociale și localitățile, realizarea unei puternice emulații în întreaga mișcare sportivă pentru ridicarea acesteia la nivelul exigențelor puse de societatea noastră.

4. Pentru aprecierea obiectivă a potențialului sportiv al unităților economico-sociale, comunelor, orașelor, municipiilor, județelor, pe baza rezultatelor obținute și locurilor ocupate de sportivi și echipe în competiții, se întocmesc clasamente la fiecare etapă, pe ramuri de sport, categorii de vîrstă, atît pentru sporturile individuale cît și pe echipe, precum și clasamente generale distincte pentru sportul de masă și sportul de performanță.

La toate etapele, cu excepția celor interjudețene, cîștigătorilor întrecerilor li se acordă titluri de campioni ai „Daciadei". La întrecerile din sportul de performanță, cîștigătorilor li se acordă și titluri de campioni ai Republicii Socialiste România, titluri de campioni ai județului, municipiului, orașului, comunei și clubului sau asociației sportive. La etapa finală pe țară, primilor 3 clasați li se acordă medalii, iar pentru locurile 4—6 diplome. De asemenea, începînd cu etapa a II-a, atît în sportul de masă cît și în cel de performanță, celor clasați pe primele 3 locuri li se vor înmîna diplome.

5. În vederea stimulării organizațiilor sportive, a cadrelor și sportivilor care s-au remarcat în cadrul „Daciadei" prin contribuții deosebite la dezvoltarea mișcării sportive se acordă trofee pentru cele mai valoroase inițiative și realizări în : mobilizarea maselor la practicarea exercițiilor fizice și sportului ; obținerea de rezultate superioare în sportul de performanță ; afirmarea ramurilor sportive prioritare nominalizate pentru fiecare județ ; depistarea, selecționarea și promovarea unor elemente talentate în sportul de performanță ; dezvoltarea bazei materiale pentru activitatea sportivă ; organizarea de manifestări cultural-sportive și cu caracter metodico-științific în sprijinul îmbunătățirii activității sportive ; promovarea spiritului de sportivitate.

6. Județelor clasate pe primul loc la finalele pe țară, atît în sportul de masă, cît și în cel de performanță, li se vor decerna trofeul „Daciada", iar cele situate pe primele 6 locuri vor fi premiate, conform reglementărilor în vigoare, cu fonduri în vederea amenajării de baze sportive.

7. Pentru a asigura tuturor întrecerilor și celorlalte acțiuni din cadrul „Daciadei" un caracter profund educativ cu o largă rezonanță în conștiin-

ța sportivilor și maselor de spectatori, cu prilejul desfășurării competițiilor sportive din cadrul etapelor pe comune, orașe, municipii, județe și finala pe țară se vor organiza manifestări cultural-sportive cuprinzînd ansambluri, demonstrații, parăzi sportive, ștafete, crosuri, marșuri, lecții model de educație fizică, expoziții, simpozioane, sesiuni de comunicări științifice, care, prin conținutul și varietatea lor, să contribuie la inițierea maselor largi în practicarea diferitelor ramuri de sport, formarea obișnuinței de folosire sistematică, independentă a exercițiilor fizice, la îmbunătățirea generală a activității în toate compartimentele mișcării sportive.

Manifestările cultural-sportive vor cuprinde, în forme adecvate, alături de elementele specifice competiției „Daciada" momente consacrate prezentării succeselor repurtate de poporul român în construcția noii societăți, a perspectivelor de dezvoltare a patriei, momente de seamă din lupta glorioasă a Partidului Comunist Român, a poporului nostru pentru libertate socială și națională, pentru progresul neîntrerupt al țării, a realizărilor obținute în dezvoltarea științei, artei și culturii, ridicarea nivelului de viață al oamenilor muncii, astfel încît competiția națională „Daciada" să fie organic integrată în viața politică, economică, social-culturală a României.

III. CU PRIVIRE LA ASIGURAREA ȘI UTILIZAREA JUDICIOASĂ A BAZEI MATERIALE NECESARE DESFĂȘURĂRII COMPETIȚIEI

În vederea asigurării pregătirii în condiții corespunzătoare a sportivilor cuprinși în competiția „Daciada", organizării și desfășurării acesteia în toate unitățile economico-sociale, în comune, orașe și municipii, se va acționa pentru folosirea judicioasă și cu maximă eficiență a întregii baze materiale existente, dezvoltării și diversificării acesteia în conformitate cu nevoile sportului de masă și de performanță.

1. Pentru întreaga perioadă de desfășurare a întrecerilor, se vor stabili programe de utilizare la întreaga capacitate a tuturor terenurilor, sălilor de sport, bazinelor de înot, popicăriilor, poligoanelor de tir, bazelor nautice și pentru sporturile de iarnă, a celorlalte dotări cu caracter sportiv, aparținînd întreprinderilor, instituțiilor, școlilor, facultăților, unităților cooperatiste, consiliilor populare, oficiilor de turism, cluburilor și asociațiilor sportive, atît pentru sportul de masă cît și pentru cel de performanță.

2. Organizațiile sindicale, ale Uniunii Tineretului Comunist, ale studenților și pionierilor, organizațiilor sportive, cu sprijinul consiliilor populare vor acționa pentru realizarea măsurilor de dezvoltare a bazei materiale sportive cuprinse în Programul adoptat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980, prin intensificarea acțiunilor cetățenești în direcția dotării localităților, cartierelor de locuințe, unităților de învățămînt, căminelor, internatelor, a celorlalte mari colectivități cu terenuri simple și cu zone destinate activității sportive și de recreere, care pot fi realizate cu cheltuieli minime, prin muncă patriotică și fonduri din contribuția cetățenilor.

3. Organizațiile sindicale, de tineret, consiliile populare, ceilalți factori cu răspundere în domeniul sportului vor iniția un număr sporit de acțiuni de muncă patriotică pe șantierele de construcții, pentru sprijinirea realizării, executării la termenele stabilite a obiectivelor sportive aprobate în planul de investiții : săli de sport, bazine de înot, patinoare, baze nautice și pentru sporturile de iarnă și altele.

4. Avînd în vedere creșterea însemnată a numărului de tineri și alți oameni ai muncii cuprinși în sportul de masă și de performanță ca urmare a organizării competiției „Daciada", se vor intensifica preocupările tuturor factorilor cărora le revin răspunderi în acest domeniu, pentru asigurarea în cantități corespunzătoare și de bună calitate a tuturor materialelor, echipamentului și instalațiilor necesare pregătirii sportivilor și desfășurării concursurilor, îndeosebi, prin asimilarea și fabricarea acestora în țară.

5. Fondurile necesare organizării și desfășurării competițiilor „Daciadei" vor fi asigurate de către instituțiile și organizațiile în subordinea cărora sînt unitățile din care fac parte sportivii,

consiliile populare județene, Ministerul Educației și Învățământului, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne, celelalte ministere și instituții centrale, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Consiliul Central al Uniunii Generale a Sindicatelor din România, Comitetul Central al Uniunii Tineretului Comunist, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Consiliul Asociațiilor Studenților Comuniști din România, Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești.

IV. CU PRIVIRE LA SARCINILE ORGANIZAȚIILOR DE STAT, DE MASĂ ȘI OBȘTEȘTI ÎN ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA COMPETIȚIEI

1. Competiția națională „Daciada" se organizează într-un sistem unitar de către Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport împreună cu Consiliul Central al Uniunii Generale a Sindicatelor, Comitetul Central al Uniunii Tineretului Comunist, Consiliul Uniunii Asociațiilor Studenților Comuniști, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Organizația „Șoimii Patriei", Ministerul Educației și Învățământului, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne, Ministerul Sănătății, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție.

Pentru organizarea și desfășurarea competiției „Daciada" se constituie Comisia centrală, precum și comisii județene, municipale, orășenești și comunale din care fac parte reprezentanți ai organizațiilor de stat și obștești cu atribuții în mișcarea sportivă, activiști sportivi, specialiști și alte cadre tehnice din unitățile sportive.

2. Sarcinile Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și organizațiilor cu atribuții în mișcarea sportivă sînt, în principal, următoarele :

a) Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport :

— asigură și răspunde de organizarea unitară a „Daciadei" în rîndul tuturor categoriilor de participanți, în conformitate cu regulamentul acesteia ; de desfășurarea etapelor la nivelul localităților, județelor, a celor interjudețene și a finalelor pe țară ; stabilește calendarul întrecerilor și programul de desfășurare a etapelor ;

— răspunde, împreună cu federațiile sportive și consiliile teritoriale pentru educație fizică și sport, de desfășurarea tehnică a întrecerilor ; asigură materialele necesare și arbitrii pentru conducerea întrecerilor ;

— urmărește depistarea și selecționarea elementelor cu aptitudini pentru sportul de performanță ; asigură îndrumarea și încadrarea acestora în secțiile cluburilor și asociațiilor sportive sau în tabere cu profil sportiv ;

— desfășoară acțiuni de popularizare a competiției, stabilește însemnele și ceremonialul „Daciadei" ; întocmește decernează trofeele, medaliile, insigclasamentele oficiale ale „Daciadei" și nele, diplomele, titlurile și premiile în conformitate cu rezultatele obținute de participanți.

b) Uniunea Generală a Sindicatelor, Uniunea Tineretului Comunist, Uniunea Asociațiilor Studenților Comuniști, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Organizația „Șoimii Patriei", Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, Ministerul Educației și Învățământului, Ministerul Sănătății, Consiliile populare:

— organizează, prin asociațiile sportive, etapa de masă a „Daciadei" în toate unitățile economico-sociale, cu sprijinul conducerii acesteia. Răspund, fiecare în domeniul său de activitate, de cuprinderea în întreceri a tuturor copiilor și tinerilor, a maselor largi de oameni ai muncii, participă la organizarea etapelor superioare ale competiției ;

— desfășoară acțiuni de popularizare largă a „Daciadei" în rîndul copiilor, tinerilor și celorlalți oameni ai muncii ;

— sprijină organele sportive în conducerea tehnică a întrecerilor și în selecționarea elementelor cu aptitudini pentru sportul de performanță.

c) Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne :

— asigură antrenarea tuturor militarilor și angajaților civili din unitățile militare la întrecerile „Daciadei" ;

— pe baza prezentului regulament, Ministerul Apărării Naționale și Ministerul de Interne vor elabora precizări cu privire la modul specific de organizare a „Daciadei" în rîndul militarilor.

3. Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, toate organizațiile de stat, de masă și obștești, cu atribuții în mișcarea sportivă, vor urmări, în permanență, modul de organizare și desfășurare a competiției „Daciada", asigurînd toate condițiile necesare ca această manifestare de interes național să contribuie pe deplin la îmbunătățirea substanțială a activității de educație fizică și sport în rîndul tineretului și celorlalți oameni ai muncii, ridicarea pe o treaptă superioară a sportului de performanță, în vederea înfăptuirii cu succes a obiectivelor stabilite în acest sens în Programul adoptat de Comitetul Politic Executiv al Comitetului Central al Partidului Comunist Român.

Întreaga activitate de organizare și desfășurare a competiției naționale „Daciada" se va realiza sub conducerea organelor și organizațiilor de partid. Comitetele județene, municipale, orășenești și comunale de partid vor aproba programele privind desfășurarea pe plan local a manifestărilor din cadrul „Daciadei", asigurînd mobilizarea și sprijinirea organizațiilor de stat, de masă și obștești pentru îndeplinirea exemplară a sarcinilor ce le revin.

Periodic, se va analiza modul în care consiliile populare, conducerile unităților socialiste, sindicatele, organizțiile U.T.C., studențești și ale pionierilor, inspectoratele școlare, consiliile locale pentru educație fizică și sport, cluburile și asociațiile sportive acționează pentru înfăptuirea prezentului Regulament și vor adopta măsuri corespunzătoare.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

ALIMENTAŢIA RAŢIONALĂ A SPORTIVULUI— OBIECTIV PERMANENT

După cum se ştie, starea de sănătate este condiţionată, determinată chiar, printre altele, de factorul alimentaţie.

În acest context, factorul alimentaţie poate juca un rol pozitiv numai dacă problema este rezolvată corect, adică se veghează permanent la respectarea măsurii, a limitelor, se procedează raţional.

A proceda raţional, adică a realiza o alimentaţie raţională, se referă la ambele laturi ale problemei : şi la cea cantitativă, şi la cea calitativă. Este vorba, deci, de un proces dublu : de analiză şi de sinteză.

Latura cantitativă trebuie să atragă atenţia asupra respectării limitelor şi a evitării oricăror exagerări, exagerări care sînt definite prin termenii de subalimentaţie şi de supraalimentaţie.

Latura calitativă, sinteza, trebuie să îndemne la discernămînt în alegerea preferenţială a elementelor furnizoare de calorii.

Este locul să facem precizarea că termenul de supraalimentaţie, deşi frecvent vehiculat, mai ales în domeniul sportului de performanţă, cu sens pozitiv, cu referinţă favorabilă, de indispensabil, totuşi scoate la iveală faptul că, din păcate, mai sînt încă oameni care înţeleg şi folosesc greşit acest termen, obţinînd cu totul alte rezultate decît cele scontate. Supraalimentaţia, acest fenomen negativ în alimentaţie, ca şi cel de subalimentaţie, de subnutriţie, trebuie să atragă atenţia asupra greşelilor, nicidecum să stimuleze. De pildă, 5 000 de calorii pot însemna, în sportul de performanţă, la fel de bine : alimentaţie raţională — dacă satisfac integral necesarul cerut de efort, subalimentaţie — dacă satisfac parţial necesarul cerut de efort, supraalimentaţie — dacă depăşesc acest necesar. Ceea ce înseamnă că stimularea trebuie să fie orientată exclusiv către consumul adecvat efortului.

Consumul adecvat efortului nu reprezintă altceva decît alimentaţia raţională, prin care sportivul de înaltă performanţă îşi asigură sursa necesară de energie şi de substanţe plastice, precum şi satisfacerea multiplelor şi variatelor cerinţe legate de activitatea sa de performanţă, cum ar fi, de pildă, creşterea posibilităţilor de adaptare ale organismului, atît pentru activitatea intensă a muşchilor, cît şi pentru condiţiile speciale de climă, de altitudine în care se realizează acestea, accelerarea perioadei de reabilitare, creşterea rezistenţei fizice etc.

Aşadar, revenind asupra confuziei amintite mai sus, alimentaţia raţională — care trebuie să fie adevăratul şi permanentul deziderat al oricărui sportiv de performanţă — nu poate fi, în nici un caz, echivalentă nici cu supraalimentaţia şi nici cu consumul exagerat al unor alimente, în special carne, grăsimi. Această optică trebuie să fie abandonată imediat şi definitiv, indiferent dacă aparţine sportivului sau antrenorului, întrucît favorizează o practică greşită, dăunătoare stării

de sănătate, deci, în ultima instanță, capacității de a presta efortul la nivelul cerut și de a obține performanța corespunzătoare așteptărilor.

De asemenea, prin alimentația rațională în sportul de performanță trebuie să se aibă în vedere faptul că, spre deosebire de cei care nu practică marile eforturi, schimburile energetice ale acestora, ale sportivilor, sînt foarte rapide și intense, ceea ce presupune opțiunea pentru alimente cu volum mic și cu valoare calorică mare.

Totodată, alimentația rațională în sportul de performanță pretinde o procedură diversificată și individualizată din punct de vedere cantitativ. Astfel, rația alimentară de 4 000—5 000 de calorii, socotită necesară în decurs de 24 de ore pentru sportivii care depun eforturi specifice cu arderi mai reduse poate să ajungă la 5 000—6 000 de calorii, pentru același interval de timp, dacă este vorba de susținerea efortului specific al schiorilor, maratoniștilor, boxerilor, canotorilor, luptătorilor ș.a.

Această diversificare și individualizare trebuie să caracterizeze alimentația rațională în sportul de performanță și cînd este vorba de alți factori, cum ar fi : vîrsta, greutatea corporală, starea de sănătate chiar, reacțiile la condițiile meteorologice, momentul în care are loc efortul fizic (etapă pregătitoare, etapă competițională). În cazul în care această caracteristică a alimentației raționale nu este prezentă, indiferent de cauză sau de cauze, apar situațiile dificile, de frînă în calea obținerii celei mai înalte performanțe, de coșmar, se poate spune, pe care sînt nevoiți să le trăiască acei sportivi cu surplus de greutate la efectuarea cîntarului de control dinaintea competiției (box, lupte greco-romane și libere), ceea ce îi determină pe cei vizați să recurgă la durerosul regim de subnutriție, cu toate consecințele sale.

Pentru a se asigura respectarea cerințelor alimentației raționale în sportul de performanță, socotim că principala îndatorire revine medicilor sportivi, acreditați pe lîngă cluburile sportive, loturile naționale și olimpice, întrucît ei sînt cei mai în măsură să pună ordine în această privință, atît din punct de vedere profesional, cît și cetățenesc-patriotic, considerînd că alimentația nerațională este unul dintre cei mai de temut adversari invizibili ai obținerii înaltelor performanțe sportive.

Educația fizică și sportul în învățămînt

EDUCAȚIA FIZICĂ, DIN PERSPECTIVA EDUCAȚIEI PERMANENTE

Asist. univ. dr. IOAN NEACȘU
Universitatea București
Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

I. Pentru o orientare a educației

1. A devenit un truism afirmația că educația contemporană trebuie să capete o nouă dimensiune : *aceea de a fi permanentă.* Ea nu mai reprezintă un scop iluminist, ci o stringentă necesitate socială și individuală.

Lărgind continuu acțiunea școlii asupra maselor de oameni ai muncii, educația permanentă are semnificația unei vaste acțiuni sociale, vizînd omul de toate vîrstele și devenind, astfel, o dimensiune a întregii vieți. Mai mult decît atît, ea are și semnificația *unei părți a culturii,* pe care fiecare are dreptul să o reclame, pregătind omul „pentru timpul liber (...), pentru lărgirea orizontului de cunoștințe, pentru ridicarea competenței profesionale și a nivelului de cultură, cît și pentru refacerea sănătății și a puterii de muncă" (4).

Înscriindu-se în vastul program de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, educația permanentă a devenit un obiect, o coordonată a politicii educative a P.C.R., a statului nostru socialist, în concepția căruia acest tip de societate „va deschide cîmp larg afirmării multilaterale a personalității umane, valorificării energiei maselor populare în slujba progresului general, construirii conștiente de către popor a propriei sale istorii" (2, pag. 69).

În acest context, al preocupărilor sus-amintite, vom pune în discuție caracterul permanent al uneia dintre componentele importante ale educației comuniste, și anume cel al educației fizice și sportive.

2. Tema de față le trezește interesul factorilor de decizie, organelor și organizațiilor sportive, medicilor, urbaniștilor, pedagogilor, psihologilor și sociologilor care sînt preocupați să dea răspuns sau să ofere soluții la o serie de probleme, cum ar fi :

— care sînt factorii care condiționează reorientările actuale în domeniul educației fizice și sportive și în ce ordine de prioritate trebuie abordat fiecare ;

— ce elemente interne, specifice domeniului, trebuie considerate ca fiind esențiale în constituirea tabelei de valori centrale, care să susțină demersul social-politic în aria practicării exercițiilor fizice, a sportului de masă și de performanță, în țara noastră ;

— ce strategii și tactici psihopedagogice trebuie utilizate de educatori, în general, și de specialiști, în mod deosebit, pentru a implimenta eficient fundamentele educației fizice în activitatea cotidiană, de muncă sau de timp liber, a colectivităților umane sau a omului, ca cetățean.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1977, pag. 14

2.1. În legătură cu factorii care cer cu necesitate introducerea educației fizice permanente, putem menționa : accelerarea schimbărilor sociale (îndeosebi, a istoriei sociale, (3)) ; explozia demografică ; transformările profunde în structurile social-economice și tehnologice ; redimensionările raporturilor dintre timpul ocupat și timpul liber (a necesităților și consumului de timp liber) ; transformările în structurile profesionale, strîns legate de creșterea complexității productiv-creatoare, democratizarea celor mai diferite compartimente ale „vieții de toate zilele" (10) ș.a.

Acești factori, cărora li se mai pot adăuga și alții, generează modificări în modul de a concepe civilizația ultimului sfert al secolului nostru, la nivelul căruia cîteva devin, încă de pe acum, certitudini : civilizația actuală anunță „apariția și înscăunarea omului mobil" (8, pag. 164) ; mecanizarea și automatizarea proceselor de producție și a serviciilor sociale auxiliare sînt pe cale de a reduce foarte mult coeficientul de travaliu muscular ; înaltele ritmuri urbanistice reduc spațiul pentru mișcare, iar complexele multi-media (radioul, televiziunea, filmul, cartea etc.) pot contribui mai mult la prezentarea programelor care să conducă la formarea unei atitudini favorabile acestor practici.

Specialiștii au propus soluții, au găsit soluții și sînt în permanentă căutare de noi modalități, tot mai eficiente, pentru echilibrarea și compensarea efectelor care apar la nivelul factorilor și al situațiilor amintite. Dar, ne întrebăm, pentru a da numai un singur exemplu (atragem atenția asupra faptului că textul se referă la cei care nu practică sub nici o formă exercițiile fizice, deși sînt apți), de ce să rămînem doar la mult recomandatele metode de relaxare, care cîștigă ușor teren, și să nu începem cu modificarea anumitor mentalități, obișnuințe, deprinderi care se inculcă copilului, de la cea mai fragedă vîrstă, prin imperativele : „Stai cuminte !", „Nu te mișca !", „Nu alerga !", „Nu te obosi !" etc., adică să recurgem la contrariul lor : „Aleargă !", „Joacă-te !", „Mișcă-te", „Călește-te !", „Antrenează-te !" ?

II. **Pentru o implimentare a codului educației fizice în viața cotidiană sau despre educația fizică permanentă**

Armonia corp-suflet, ruptă în cadrul numeroaselor formațiuni sociale, capătă o nouă și substanțială afirmare în societatea socialistă. Unitatea ființei umane, odată repusă în drepturile sale, solicită o tabelă de valori care să se conjuge armonios cu idealul comunist al dezvoltării multilaterale a personalității umane. Se creează, astfel, progresiv, premisele reale ale afirmării unității a două din marile experiențe umane : activitățile productiv-culturale și activitățile recreativ-autogenerative. Pe aceste temeiuri, în comportamentul social al omului vom întîlni nu numai efecte datorite influențelor factorilor productiv-economici și sociali-politico-ideologici, dar și efecte datorite practicării, într-o anumită manieră, a educației fizice și sportului.

Literatura de specialitate din ultimii ani și specialiștii în psihopedagogia și sociologia sportului (R. Maheu, G. Friedman, J. Dumazedier, G. Magnane) și-au centrat eforturile asupra unei teme de mare valoare, și anume asupra „loisirului sportiv". Și, aceasta, mai ales acolo unde ridica probleme, și anume în țările înalt industrializate și tehnicizate. Concluziile, uneori deloc îmbucurătoare, ridică probleme și pun întrebări cu un pronunțat caracter de actualitate, dintre care enumerăm cîteva :

— sportul încetează să mai fie apanajul instituțiilor școlare și devine o problemă a tuturor instituțiilor și vîrstelor ;

— literatura sportivă trebuie să pună în circulație valori cu adevărat umaniste, promotoare ale participării, și nu voit sau explicit moralizatoare, iar uneori incitatoare la manifestări antisportive ;

— mijloacele de propagandă și acțiunile concrete pe această temă trebuie orientate uneori prioritar, spre a determina schimbări în structura atitudinilor și convingerilor multora dintre cetățeni, părinți care văd în sport o cale de refugiu a celor care nu dispun de alte calități sau, mai grav, un mod de a pierde timpul ;

— omul secolului XX ar trebui să se ia mai în serios pe sine, în sensul unei educări timpurii, pentru a îmbina și a alterna odihna, activitatea și miș-

carea și pentru a nu se ajunge, cum se exprima Lengrand (5), ca „numai odată cu vîrsta să ne amintim de prezența corpului ca realitate, iar atunci cînd este neglijat, el însuși ne amintește de existența sa." Ceea ce trebuie să recunoaștem că, uneori, este prea tîrziu !

Plecînd de la datele prezentate mai sus, putem accepta, fără rezerve, ideea potrivit căreia educația fizică și sportivă „a devenit fenomen de dimensiuni planetare, care-și întinde rădăcinile, cu multiple ramificații, în viața tinerilor și a adulților, a bărbaților și a femeilor, practică-spectacol, asceză și divertisment, profesiune și educație, igienă și cultură" (7, pag. 146).

Sinteză de mare expresivitate, cuvintele de mai sus, aparținînd lui R. Maheu, fostul director al U.N.E.S.C.O., ne pun în situația de a regîndi multe din datele problemei privind viitorul educației fizice și sportului de masă. Un enunț, pe cît de simplu, pe atît de relevant — amatorismul este adevărul masei sportive, conduce la ideea că educația fizică și sportul sînt excelente auxiliare ale educației, cu funcții sociale și individuale verificate și verificabile pe toată întinderea globului și la toate colectivitățile umane.

Firesc, promovarea educației fizice într-o perspectivă permanentă este legată de două din funcțiile timpului liber : *destindere* și *creație*, ambele urmărind formarea umană pe plan individual și social.

III. Pentru o taxonomie a obiectivelor educației fizice permanente

Legătura educației fizice și sportului cu timpul liber în economia existenței omului modern ne determină să introducem un concept cu o mare valoare operațională, cel al *consumului de timp liber orientat*. În acest context, prestația de formare și dezvoltare fizică multilaterală ocupă un loc important în educația comunistă.

Prima problemă care apare — potrivit celor expuse mai sus — este legată de determinarea obiectivelor acestei largi întreprinderi sociale. Ne îngăduim, în cele ce urmează, să sintetizăm cîteva gînduri, fără însă a avea pretenția de a epuiza problema sau punctele de vedere pe această temă.

1. Primul obiectiv, care ar trebui să fie luat în considerare, este legat de *organizarea eficientă a timpului liber* în așa fel încît tineretului și adulților să le fie oferită o gamă variată de posibilități pentru dezvoltarea gustului, a judecății și a simțului critic privind fenomenul în discuție.

2. Al doilea obiectiv se referă la *dezvoltarea și încurajarea* acelor atitudini pozitive care văd mișcarea dialectică fizic-intelectual în moduluri variabile drept premisă energetică a valorificării aptitudinilor creatoare.

Evaluarea pozitivă a pregătirii fizice, ca bază și rezervor de energie necesare desfășurării la un înalt nivel a celorlalte tipuri de activități, este exemplar ilustrată de exemplul marelui savant Fleming. Cînd își selecționa discipolii, acesta avea grijă să-i oprească pe cei care-și împărțeau timpul liber între studiu și sport, refuzîndu-i pe așii notelor maxime.

Ideea inseparabilității activității musculare de cea nervoasă, dependența mutuală dintre psihism și mișcarea corporală, îl făcea pe Th. Ribot să scrie (încă acum un secol) : „...mișcarea este în tot, peste tot și, poate, la baza a tot ce există." Să întrezărim aici exprimată ideea germen al unui promotor al educației pentru mișcarea implicată în cotidian, în lumea lucrurilor și a omului în dezvoltare.

Devine, deci, limpede că educația fizică trebuie să ocupe timpul liber nu doar pentru a umple un gol, ci ca o activitate hotărît educativă (7, pag. 149).

3. Al treilea obiectiv vizează, în strînsă legătură cu folosirea timpului liber, *o amplificare și o motivare mai adîncă, mai atentă a modalităților de practicare a exercițiilor fizice*, începînd cu sistemul școlar, universitar și postșcolar. În condițiile societății noastre, se impune ca fiecare individ să învețe continuu, pentru ca să țină pasul cu descoperirile științei, tehnicii și culturii. Avînd la bază o motivație puternică — condiție internă a personalității care determină, orientează, organizează și potențează intensitatea efortului în învățare —, fiecare cetățean va conștientiza și mai mult acest fel de învățare socială, care este educația și autoeducația prin exersarea exercițiilor fizice și sporturilor.

În a sa *Pedagogie sportivă* (1919), celebrul Pierre de Coubertin cerea ca „exercițiile corporale și sportul nu numai să-și ocupe locul ce li se cuvine în programele școlare și ale universităților, dar să joace, dincolo de domeniul învățămîntului, un rol deosebit în întreaga viață a națiunii" (7, pag. 138). Dacă educația trebuie să fie și autoeducație, este limpede că educația fizică permanentă trebuie să fie și autoeducație fizică permanentă.

4. Nu este lipsit de valoare și un alt obiectiv, a cărui prezență trebuie să se facă simțită chiar din prima copilărie, și anume acela al *explicării (informarea) efectelor pozitive pe care le poate produce în om practicarea exercițiilor fizice și sportului,* fără restricție de sex, vîrstă și profesiune. În realitate, aceste efecte pot avea statutul de valori educaționale și s-ar formula în felul următor :

a) educarea realismului judecăților de valoare privind limitele propriei capacități prin confruntarea cu standarde evaluate social și individual. Prin aceasta, sportul înseamnă știință, căci „numai prin cunoaștere plină de răbdare a naturii sale, acel ce practică sportul se poate perfecționa" (7, pag. 142) ;

b) stimularea capacităților de voință și caracter care ordonează pe o axă polară trăsături pozitive : îndrăzneală și prudență, încredere și îndoială, respectul colectivității și afirmarea individualității, spirit de loialitate în întrecere, desăvîrșit prin respect, prietenie, onoare, cinste și dorința de a învinge. Prin aceste trăsături, educația fizică permanentă devine una din cele mai concrete și mai adevărate premise ale construcției caracterului ;

c) dezvoltarea relațiilor de prietenie și înțelegere mutuală între oameni, a spiritului internaționalist, opuse naționalismului îngust și exclusivist, șovinismului și rasismului. Este demnă de menționat opinia lui R. Maheu, potrivit căreia „Sportul a devenit un element dintre cele mai vii ale relațiilor internaționale ; puține contacte, confruntări, schimburi internaționale trezesc un asemenea ecou în rîndurile maselor ca întîlnirile sportive" (7, pag. 145).

Toate obiectivele menționate ne întăresc ideea că promovarea educației fizice permanente, ca o componentă a educației moderne, a formării personalității, presupune o lărgire a funcției sale propriu-zise fizice și legarea ei tot mai mult de cultură, integrată organic tuturor activităților intelectuale, morale, artistice, sociale, civice (5, pag. 72). Se va realiza astfel o concepție unitară, umanistă și armonioasă, iar sportul, în diversitatea lui, cu resorturile, exigențele și alternativele sale, va ocupa un loc de onoare în dezbaterile educatorilor. Aceasta, cu atît mai mult cu cît „corpul își are limbajul său, care trebuie stăpînit în același fel ca și limbajul spiritului și al inimii" (9, pag. 72), el dispunînd și de o dimensiune expresionistă care se organizează după o sinteză proprie și posedînd propriile figuri de stil.

IV. De la obiective la strategii și acțiuni concrete, de masă

Nu ne propunem să formulăm aici modele de practicare a educației fizice și sportului, astfel de încercări fiind cunoscute. Din ansamblul strategiilor pe care le putem promova, desprindem două mari orientări :

— *microsocială,* centrată pe subiect sau pe colectivele mici și care nu intră în sfera preocupărilor de față ;

— *macrosocială,* bazată pe :

a) cuprinderea unor mase cît mai mari de oameni ai muncii în vederea practicării continue a exercițiilor fizice și sportului ; o expresie vie a cuprinderii maselor în astfel de activități o constituie competiția de amploare națională, organizată pentru prima oară în țara noastră din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul *Nicolae Ceaușescu,* și care poartă un nume românesc — DACIADA. Baza democratică a practicării sportului asigură obținerea unor performanțe superioare pe fondul ameliorării condiției de sănătate, a forței și vigoarei unei mari mase de practicanți. Iată ce spunea (cu decenii în urmă) Pierre de Coubertin : „Pentru ca 5 sportivi să fie capabili de performanțe superioare, trebuie ca 20 să se specializeze ; pentru ca 20 să se specializeze, trebuie ca 50 să facă sport ; iar pentru ca 50 să facă sport, 100 trebuie să se ocupe de cultura fizică" (7, pag. 138) ;

b) făurirea, în continuare, a unei infrastructuri adecvate și bogate : baze sportive polifuncționale, cluburi sportive puternice, terenuri de cartier, de școală, de instituții, de întreprinderi productive etc., precum și utilizarea, cu maximum de eficiență, a resurselor materiale pe care partidul și statul nostru le oferă pentru dezvoltarea acestui domeniu ;

c) perfecționarea continuă a domeniului suprastructurii, și anume cel al legislației și administrației sportive care să permită accesul, participarea și practicarea pe toate bazele sportive și cultural-recreative, prin programe dozate și modulare a exercițiilor fizice și ramurilor de sport dorite, concomitent cu pregătirea unor cadre competente care să ofere asistența tehnică necesară ;

d) lărgirea, în continuare, a sferei domeniilor de cercetare pe baze științifice, centralizate sau zonale (puncte de vedere regionale), a efectelor pe care le are practicarea sportului asupra vieții și activității populației, pe eșantioane reprezentative școlare, productive, postproductive, performanțiale etc.

★

Un asemenea larg interes justifică aplicarea unei strategii generale favorabile implimentării pe baze noi, științifice, a educației fizice, astfel încît ceea ce cerea tovarășul *Nicolae Ceaușescu*, cu prilejul Congresului Consiliilor oamenilor muncii din industrie, construcții și transporturi, și anume *„să se acorde o atenție deosebită activității politico-educative, organizării cultural-artistice și sportive de masă"* (1), să devină o realitate nemijlocită, un fapt curent al zilelor noastre.

În condițiile societății noastre socialiste, cînd, alături de familie, școală, organizații politice și de masă, participă la opera de formare a omului nou și uzina și cooperativa agricolă de producție, cînd problemele integrării învățămîntului cu producția și cercetarea științifică se pun cu acuitate, educația fizică și sportul, devenind practici educative permanente, își vor aduce din plin contribuția la creșterea prestigiului României în lume. Transferul experienței generației actuale spre generațiile care vin va fi, probabil, mai eficient și prin potențarea educației fizice permanente care ar urma, după cum este cunoscut, să se ocupe, în continuare, de realizarea și perfecționarea gradului de sănătate al populației de toate vîrstele. Calitatea vieții va depinde, în bună măsură, de vigoarea tuturor cetățenilor țării, care, direct sau indirect, participă activ la marea operă de construcție a socialismului și de înaintare spre comunism.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Expunere cu privire la creșterea rolului clasei muncitoare, al consiliilor oamenilor muncii în conducerea activității economico-sociale, în realizarea Programului partidului de dezvoltare a industriei socialiste, a întregii economii naționale, de ridicare a bunăstării poporului și perfecționarea continuă a democrației socialiste, Congresul Consiliilor oamenilor muncii din industrie, construcții și transporturi, București, iulie, 1977.
2. * * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, București, Ed. politică, 1975.
3. BERGER G. : Omul modern și educația sa (trad.), E.D.P., București, 1973.
4. BUNESCU GH., DARIE AL., ICHIM A.M., VERDEȘ I. : Note caracteristice ale conceptului de educație permanentă în R. S. România, Revista de pedagogie, nr. 10, 1975.
5. LENGRAND P. : Introducere în educația permanentă (trad.), E.D.P., București, 1973.
6. MAGNANE G. : Sociologie du sport, Gallimard, Paris, 1964.
7. MAHEU R. : Civilizația universalului (trad.), Ed. științifică, București, 1968.
8. PADELLARO N. : Școala medie și problemele ei didactice (trad.), E.D.P., București, 1972.
9. SCHWARTZ B. : Educația mîine (trad.), E.D.P., București, 1976.
10. SUCHODOLSKI B. : Educația permanentă, Unele aspecte filosofice, Institutul U.N.E.S.C.O. pentru educație, Hamburg (trad.), 1974.
11. ȚOPA L. : Educația continuă : concepte, criterii, programe, Revista de pedagogie, nr. 7, 1976.

I. NEACȘU, I. TUDUSCIUC : L'éducation physique dans la perspective de l'éducation permanente

Les auteurs s'occupent, en général, du caractère permanent de l'éducation et, en particulier, de l'implémentation du code de l'éducation physique dans la vie quotidienne, de l'éducation physique permanente. En se référant à la nécessité d'une taxonomie des objectifs de l'éducation physique permanente, ils présentent les objectifs principaux : l'organisation efficace des loisirs ; le développement et l'encouragement des attitudes positives ; l'amplification et la motivation plus prononcée des modalités de pratique des exercices physiques ; l'explication des effets positifs pour l'homme de la pratique des exercices physiques et du sport. Par la suite sont énumérés ces effets, dont la connaissance assure la prise de conscience de l'exécution par les individus des exercices physiques et du sport, de manière permanente. Le dernier chapitre de l'article s'occupe de la nécessité de passer des objectifs aux stratégies et aux actions concrètes, de masse, en mettant l'accent sur l'orientation macrosociale, dont l'illustration éloquente est constituée, pour la Roumanie, par la grande compétition nationale, la DACIADE.

I. NEACȘU, I. TUDUSCIUC : Physical Education in Terms of Life-Long Education

Generally speaking, the authors concentrate on the long-life nature of education today and on the implementation of the code of physical education in every day life, with stress laid on long-life physical education. They make reference to the necessity of a taxonomy of the objectives of long-life physical education and enumerate these main objectives : an efficient organization of leisure ; the encouragement and development of positive aptitudes ; the development and marked motivation of the ways and means of practising physical exercises ; the explanation of the positive effects of physical education and sports on man's life. The authors also dwell on the relevant effects and show that once known the practising of physical education and sports becomes a conscious and permanent job. The last chapter of the article evidences the necessity of moving on from objectives to strategies and concrete actions for the people at large. Emphasis is placed on the macrosocial orientation a good example of which is the DACIADA, a nation-wide competition organized in Romania.

TEORIE ● STUDII

CERCETĂRI

MECANISME DECLANŞATOARE ALE STĂRILOR DE LIMITĂ NEGATIVĂ LA SABRERI

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Experienţa acumulată de specialişti, în domeniul sportului, demonstrează că, în privinţa dozelor de antrenament, „masa musculară antrenată", cum pejorativ i se spunea în trecut campionului, se găseşte, în prezent, la limita posibilităţilor umane.

Fie că recunoaşte sau nu, antrenorul zilelor noastre este, în mare măsură, un participant subiectiv la uriaşul experiment efectuat cu natura psihică, atît de dinamică şi plină de neprevăzut, a campionului.

Trăirile subiective, pe care le pot avea sportivii în actul performanţei sau în cel al pregătirii pentru aceasta, sînt intense şi totale. Totodată, ele pot fi şi contradictorii : extaz, entuziasm, patos sau conflicte, nelinişte, deznădejde.

Acuitatea şi persistenţa unor asemenea trăiri de limită diferă de la sportiv la sportiv, iar cunoaşterea cît mai profundă a cauzelor declanşatoare devine o necesitate impusă de exigenţa şi rigurozitatea cu care este tratată, la ora actuală, problema performanţei (indiferent despre ce domeniu este vorba).

Problematica pe care o pot ridica stările psihice de limită la sportivii de mare performanţă nu este însă simplă. Concluziile pe care ni le poate furniza materialul uman experimental au întotdeauna un caracter individual şi, prin aceasta, greu de generalizat.

Se mai poate întîmpla ca mai mulţi sportivi să aibă aceeaşi stare subiectivă (de exemplu, un puternic sentiment de inferioritate într-un moment decisiv al luptei) şi, totuşi, cauza declanşatoare să difere de la unul la altul, ca şi structura mecanismelor de compensare sau a celor de apărare subconştientă.

În acelaşi timp, ceea ce pentru un anumit tip de temperament sau de personalitate reprezintă o stare obişnuită (de exemplu, la un psihotip exaltat, trăirea pătimaşă, paroxismală a eşecului sau a victoriei), pentru un alt tip de temperament sau de personalitate poate să însemne depăşirea acelui „optimum", prin care se produc evadarea din limitele normalului şi înscrierea în gama simptomelor de limită.

În psihologia persoanei, este foarte dificil să se traseze, cu exactitate, o linie de demarcaţie între normal şi limită. Chiar şi cunoaşterea profundă a mecanismelor performanţei în ramura sportivă respectivă, alături de materialul uman experimental, nu poate permite decît o evaluare cvasiprecisă a limitei psihice care poate caracteriza distinct comportamentul unui sportiv.

După unii specialişti (Antonelli, Epuran, Vanek), stările de limită nu trebuie reduse numai la cele provocate de situaţiile extreme de mare risc. În rîndul lor trebuie incluse şi acele trăiri subiective legate de fenomenul **atingerii performanţei** şi succesului, de record şi de condiţiile obţinerii şi depăşirii acestuia.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1977, pag. 20

Din acest motiv, datele pe care le-am putut recolta despre sportivii incluși în cercetare, practic, se ciocnesc de situația impusă, ca cerință, de baremul standard, rezultat dintr-o prelucrare de natură statistică.

În jurul acestui adevăr gravitează, însă, o multitudine de variații individuale, care trebuie cunoscute atît de cuplul antrenor-sportiv, cît și de specialiștii care îl ajută (medic, metodist, psiholog).

Cunoașterea stării psihice ca atare, chiar dacă este aprofundată, nu se poate dovedi însă suficientă în afara înțelegerii rolului dinamic-integrator al factorilor biologici, motrici și psiho-sociali care dirijează performanța sportivă.

Unele concluzii practice, care au rezultat din activitatea personală de metodist și psiholog al lotului olimpic de sabie, pot constitui date de referință privind mecanismele declanșatoare ale stărilor psihice de limită, specifice acestei discipline sportive.

Aceste stări subiective se pot clasifica nu numai după forma de manifestare, care, în ultimă instanță, este expresia, în parte, a tipului de temperament sau de personalitate (introvertit, extravertit, labil, exaltat, anxios, emotiv, distimic etc.) al sportivului. Ele mai pot fi clasificate și după etiologie, ceea ce înseamnă vastitate : locul de muncă (sala de antrenament, terenul disputelor), mediul familial sau profesional, condițiile de locuit, unele afecțiuni organice etc.

Cu toată această gamă diversă de abordare a problemei, centrală ni se pare, însă, măsura în care, atunci cînd ne referim numai la populația sportivă, stările de limită negative își au obîrșia **în culpă**, știut fiind că, de cele mai multe ori, **vina unui eșec** întîmplător (acut), firesc într-o carieră de performanță, sau a unor eșecuri durabile (cronice), atunci cînd avem de-a face cu sportivi slab dotați, fixează trăiri de limită specifice.

În această lucrare nu ne-am axat pe trăirile de limită sublimate, care însoțesc succesele, ci pe acele categorii care apar și se consolidează în cazul în care idealul sportiv nu a fost încă atins sau a fost rar atins de subiecții cercetării.

Noi am urmărit, ca intenție finală, cunoașterea cît mai analitică a cauzelor care le generează și le întreține, pentru ca, pe această bază, să se poată acționa în sensul atenuării lor.

METODA DE LUCRU

Conduita sabrerilor în pregătire și în concurs reflectă, într-o unitate dinamică și dialectică, factorii performanței sportive (motrici, biologici, psihologici și sociali). Interdependența acestora îi permite sportivului, pe de o parte, un randament fizic maxim, pe de altă parte, o mobilizare psihică capabilă să valorifice acumulările motrice făcute pe traseul procesului de antrenament.

Pînă la un punct, stările psihice de limită, care au fost surprinse la sabreri, au dovedit că pot avea un rol motivațional pozitiv, datorită valențelor de satisfacere a unor trebuințe firești : de afirmare de sine, de bucuria autodepășirii, de noutate, senzațional, spectacular. După ce acest punct optim a fost depășit, însă, din dorința sportivului de a împinge și mai departe granița propriilor posibilități, s-au decelat reacții, în parte firești, de neadaptare, de bariere (obiective sau subiective), care au marcat, dealtfel, trăsăturile fundamentale ale agonisticii : supraefort și supraîncordare.

Manifestările concrete ale conduitei sabrerilor au fost extrem de variate, chiar și cînd a fost vorba de același subiect, deoarece nici unul din momentele unei competiții (cîmpul cel mai propice pentru exteriorizarea comportamentului de limită) nu se mai repetă identic, ulterior. Aceasta se explică prin faptul că adversarii diferiți, miza întrecerilor, condițiile de pregătire diferite, starea de antrenament, forma sportivă pe traseul pregătirii imprimă variante de adaptare deosebite.

Cu toate acestea, a putut fi circumscris un cadru de referință, mai mult sau mai puțin stabil, caracteristic, din care se pot extrage unele aspecte constatative.

Astfel, unele stări de limită au fost conectate etiologic la situațiile specifice sportive sau la evenimentele care au survenit în practica agonistică : stressul de pregătire, stressul de concurs, subiectivismul arbitrajului. Acestea au constituit, de fapt, **mecanismele primare** declanșatoare specifice, care sînt comune tuturor sportivilor de performanță (la discipline asemănătoare : box, lupte etc.).

O altă categorie de stări de limită a fost declanșată și prin coacțiunea unor factori nespecifici (mediul familial conflictual sau nerealizarea aspirațiilor profesionale în conformitate cu idealul făurit).

Au fost cazuri în care s-au dezvoltat stări de limită datorită în special acestor factori nespecifici, agravați prin retroacțiunea factorilor specifici, care i-au întreținut activi.

Însă, ceea ce a determinat structurarea fermă a stărilor psihice de limită a constat din acțiunea unor mecanisme favorizante, fără de care comportamentul sabrerilor ar fi fost adaptat la cerințele imperioase ale agonisticii.

Din acest punct de vedere, cele mai expresive condiții favorizante se referă la: anumite structuri de personalitate, starea de sănătate, capacitatea de efort specific, aptitudinile pentru performanță și carențele unor factori de pregătire sportivă.

REZULTATE OBȚINUTE

Au putut fi decelate unele stări de limită negative, specifice sabrerilor. Ele au fost denumite convențional „sindroame", în care caz o parte din ele poate fi asimilată termenului clinic, iar o altă categorie are un caracter specific performanței sportive.

Cele mai importante sindroame surprinse sînt următoarele:

1. SINDROMUL DE FIDELITATE. Acesta marchează o trăire crispată, extrem de atașată față de sensul simbolic al performanței sportive. Într-o proporție foarte mare, sabrerii se simt legați de sportul practicat, care le absoarbe cea mai mare parte din energia fizică și psihică. Dealtfel, acest fenomen este întîlnit la oricare sportiv de performanță. Actualul statut al campionilor, caracterizat printr-o relativă instabilitate a performanței, generează o permanentă sursă de nesiguranță, care îl obligă pe sportiv să se autoperfecționeze continuu. Dar același lucru îl face și adversarul, iar, în această luptă pentru supremație, fiecare înțelege că trebuie să dăruiască totul și să se dăruiască integral, total. Este firesc ca sabrerii insuficient dotați pentru marea performanță să se simtă frustrați, atunci cînd, la ora bilanțului, rezultatele lor nu reflectă decît în mică măsură investițiile și eforturile depuse. Ei dezvoltă, deci, această stare de atașare crispată, cramponată, nevoind să renunțe la performanță, într-o timp devenită, pentru ei un „modus vivendi". O altă categorie de sabreri, la fel de numeroasă, dezvoltă această stare de limită, dar cu caracter pasager, și anume atunci cînd între posibilitățile reale pentru performanță și realizarea ei se interpune subiectivismul arbitrajului. Erorile de arbitraj, săvîrșite în mod deliberat, constituie o sursă deosebit de activă pentru declanșarea și întreținerea stării psihice amintite. Ea este însoțită și de fenomene complementare: depresie, lamentare, iritabilitate, astenie psihică etc.

Am constatat, de regulă, ca manieră de compensare subconștientă, apariția mecanismelor obsesionale sau fobice legate de performanță.

Trebuie să menționăm că, pentru sportivul de performanță, care este angajat într-o muncă titanică, plină de riscuri și neprevăzut, obsesia și fobia au un caracter specific, diferit de sensul lor clinic, morbid.

Să le explicăm succint. O persoană nesportivă, care pătrunde brusc în lumea sportivilor, poate fi contrariată de atmosfera deosebită și cu care nu era obișnuită. Se discută, predilect, aspecte legate de evenimentele sportive trecute, recente sau viitoare. Gîndurile sportivilor sînt circumscrise pe probleme de pregătire și concurs. În conștiința sportivilor persistă reprezentări, idei, imagini legate de eșecuri sau victorii. În discuții, se reiau la nesfîrșit unele faze extrem de delicate din secvențele competiționale. Aceste imagini și idei, abundente, au deci un caracter prevalent, primordial, ele însoțind și somnul sportivilor sau stările de reverie. Într-un sens, deci, specific, avem de-a face cu focare obsesive, mai ales după ce sportivul a încercat un mare eșec care îl urmărește permanent, chinuitor, independent de voința sa.

La unii sportivi, ca o replică la această situație poate apărea fobia: de concurs, de adversar, de arbitru sau fără un destinatar bine definit. Dar ea mai poate apărea și atunci cînd sportivul este bine pregătit și sigur de succese. Această frică are un caracter distinct de fobia morbidă. Astfel, s-a constatat că sabrerii iubesc competiția, o caută, dar, în același timp, se tem de eșecuri, în scrimă ele fiind mai dese decît în alte discipline. Eșecurile la scrima cu sabia se pot datora unor cauze extrem de multiple, imposibil de generalizat sau de individualizat. Acest lucru face ca, din punctul de vedere al rezultatelor, labilitatea să pară surprinzătoare, neobișnuită pentru un necunoscător. De exemplu,

un vicecampion mondial (1974) a ieşit din concurs chiar în turul I la J.O. (1976). Cîştigătorul unui mare trofeu individual (1975) a fost eliminat în turul III, la un alt turneu, după cîteva săptămîni. Pentru orice sabrer, deci. competiţia devine un semn de întrebare copleşitor, date fiind motivele eşecurilor : calitatea arbitrajului prestat, culoarul de concurs, condiţiile sălii, alimentaţia, viaţa sportivă, conţinutul pregătirii, calitatea refacerii, starea de sănătate, forma psihică etc.

Cele mai importante fenomene obsesive şi fobice sînt legate de următoarele cauze :

— teama de eşec, în general (difuză) ;
— teama de arbitraj, în generală (difuză) ;
— teama de un anumit adversar (i) (electivă) ;
— teama de un anumit arbitru (electivă) ;
— teama de unele condiţii dificile de concurs (tragere la sorţi, durata concursului, calitatea produselor de refacere în concurs etc.) ;
— teama de calitatea slabă a armelor proprii (în comparaţie cu cea a armelor principalilor adversari) ;
— teama de accidente musculo-ligamentare (pentru cei fragili) ;
— teama de a nu fi în formă (fizică, psihică sau psiho-fizică).

2. SINDROMUL DE ANXIETATE. Particularităţile acestuia, de manifestare şi atenuare, au făcut obiectul unor articole publicate în numerele 7 şi 9/1976 ale revistei „Educaţie fizică şi sport".

3. SINDROMUL DE LAMENTARE constituie, din punct de vedere psihanalitic, un mecanism care favorizează, pentru o anumită categorie de sportivi, stabilirea unui acord între conţinutul intrapsihic subiectiv al personalităţii (mai frecvent extravertită) şi unele situaţii obiective impuse de mediul exigent al pregătirii şi competiţiei. Rezultatele directe sînt valorificate, în genere, în cadrul comportamentului şi al comunicării interpersonale.

Astfel, noi am constatat că, pentru sabrerul extravertit, lamentarea constituie o modalitate directă, expresivă, reactivă de exteriorizare a tensiunilor, conflictelor, stressului legat de performanţă. Cînd ceva nu le reuşeşte în antrenament sau în concurs, unii sabreri tind, de cele mai multe ori, să găsească diverse cauze, de obicei exterioare propriei persoane. S-a putut stabili o relaţie simptomatică între extraversie şi lamentare. Cu cît sportivul are o tendinţă mai pronunţată spre extraversie, cu atît lamentarea devine mai puternic conturată, mascînd uneori adevăratele cauze ale eşecului.

Sportivul cu o puternică tendinţă spre extraversie (stabilită psihodiagnostic prin tehnica proiectivă **MDZT, Szondi** şi **Koch-Stora,** chestionarul **16 PF Catell** şi observaţia dirijată), de cîte ori înregistrează eşecuri, invocă diferite motive. El este dispus să critice calitatea pregătirii, a alimentaţiei şi a armelor, competenţa tehnicienilor, refacerea, adică orice în afară de răspunderea personală.

4. SINDROMUL DE MICROMANIE constituie o modalitate de răspuns contrară sindromului de lamentare, specifică sabrerilor ambivertiţi sau introvertiţi. Se manifestă prin neîncredere în propriile posibilităţi, culpabilitate, complexe de inferioritate, reticenţă, prudenţă în exces. Atunci cînd neîncrederea în sine este fundamentată obiectiv, prin atitudinea lucidă faţă de propriile carenţe în pregătire, sindromul amintit are un rol motivaţional pozitiv, dinamizînd forţele adaptative ale sportivului pentru a le rezolva pozitiv. Pe măsură ce aspectele limitative se atenuează prin rezolvarea verigilor slabe de pregătire, sindromul se atenuează şi dispare. Atunci cînd însă avem de-a face cu un potenţial inapt pentru marea performanţă, conştientizarea prea accentuată a propriilor slăbiciuni agravează simptomele amintite, la care se asociază melancolia, astenia psihică sau negativismul.

În cazul lamentării şi al micromaniei, principalele mecanisme declanşatoare sînt reprezentate, în special, de eşecurile sportive. Prin lamentare, sportivii extravertiţi refulează adevărata cauză a insuccesului, în vreme ce, prin micromanie, asistăm la un proces psihic contrar (de interiorizare şi înglobare a cauzelor). Din acest motiv, atunci cînd eşecurile sportive se repetă, pot apărea fixaţii de tipul **complexelor de inferioritate,** al căror caracter reflex condiţionat se accentuează şi face dificilă operaţia de destructurare.

5. SINDROMUL DE NEGATIVISM apare în special în cadrul pregătirii propriu-zise, dar unele forme de manifestare au putut fi semnalate şi cu ocazia unor situaţii de competiţie.

Negativismul se manifestă clinic prin refuzul sportivului de a îndeplini o sarcină care este logică, rațională, accesibilă sau necesară. Analizînd atitudinea de negativism pe care am observat-o la unii sabreri în cadrul pregătirii, ni s-a părut important să stabilim următoarele aspecte :

— dacă avem de-a face cu o manifestare habituală sau, dimpotrivă, accidentală ;

— dacă negativismul se manifestă electiv (pentru un anumit gen de sarcini, la anumite persoane) sau are un caracter extins, cuprinzînd o sferă mai largă (manifestîndu-se, ca atare, în relațiile cu coechipierii, familia, prietenii sau cunoștințele) ;

— legătura care, eventual, poate fi stabilită între negativism și eșecurile sportive ;

— cauzele principale declanșatoare ale acestui sindrom.

Am obținut unele concluzii parțiale. Astfel, pentru unii sabreri, negativismul accidental, pasager, apare inerent în activitățile de mare exigență, cum sînt pregătirea și concursul. Însă, aceste aspecte nu frizează limita, ci se înscriu în simptomele de răspuns, firește în contextul saturației, monotoniei, spleenului.

Spre deosebire de această formă, a putut fi discriminat, în unele cazuri, negativismul habitual, al cărui spectru de manifestare este extins nu atît transversal (profund), cît mai ales longitudinal (ca frecvență de apariție și manifestare). El a fost oarecum asimilat cu noțiunea de negativism generalizat, din pedagogie. În sensul că, în acest caz, sabrerii manifestă opoziție la multe genuri de solicitări. Spre deosebire însă de termenul inclus în pedagogie care se referă la un refuz total, în acest caz, ar fi exclusă supraviețuirea într-un lot reprezentativ, la sabrerii cu aceste simptome s-a constatat **tendința spre opoziție** în unele probleme de pregătire. Într-un caz de negativism habitual, un sabrer cu independență de gîndire și-a creat obiceiul de a comenta și a privi cu neîncredere și refuz unele aspecte noi, incluse în pregătire. Într-un alt caz, un sabrer manifestă tendință spre refuz, datorită subsatisfacerii nevoii de cultură. Acest motiv l-a determinat să perceapă mai puțin clar sensul profund al unor fenomene implicate în performanță, în viață, în genere. El refuză : vitaminele, procedeele de relaxare, literatura sportivă, beletristica, audițiile muzicale etc.. preferînd distracțiile simple, primare. Acest caz manifestă negativism și în relațiile interpersonale, refuzînd fără un motiv logic cerințele formulate de coechipieri, acceptîndu-le pe cele ale celor cu care are relații de atracție.

În ceea ce privește relația dintre negativism și performanță, putem afirma deocamdată că, în cazul negativismului accidental, pasager, acesta a constituit, în multe cazuri, o formulă de protecție împotriva supraangajării fizice, fiziologice sau neuropsihice, în situații conflictuale, dintr-o slabă individualizare a antrenamentului.

În cazul sabrerilor cu negativism habitual, atitudinea refractară nelogică față de solicitările amintite nu a contribuit la îmbogățirea orizontului spiritual al subiecților amintiți. Din acest motiv, s-a constatat un progres foarte lent, comparativ cu sportivii receptivi, sensibili, curioși, cultivați. Ceea ce s-a repercutat și în dinamica performanțelor sportive.

Dintre cauzele care au generat și întreținut negativismul habitual, am desprins următoarele :

— carențe ale educației în familie, în școală sau în mediul sportiv ;

— subsatisfacerea nevoii de cultură ;

— independență de gîndire, nesusținută de o bogată cultură generală și de specialitate ;

— structura de personalitate catatonică, rigidă, inhibitivă, refractară sau impulsivă, nestăpînită.

6. SINDROMUL DEPRESIV se manifestă ca atare, după eșecuri sportive nescontate și repetate sau după suprasolicitări. Au fost surprinse unele simptome esențiale tabloului clinic caracteristic : pesimism, izolare, hipotonus afectiv. Imboldul către antrenament este diminuat, iar randamentul motric și psihic (mai ales în ceea ce privește concentrarea atenției, rapiditatea deciziilor tehnico-tactice și a celor motrice) este slab. În cele mai multe dintre cazurile semnalate, acest sindrom a făcut parte din tabloul clinic al asteniei fizice sau psihice. Au fost consemnate discuții centrate pe sentimentul inutilității sacrificiilor făcute, pe dorința de detașare și abandonare a performanței. Evident, refacerea viguroasă a tonusului afectiv a restabilit optimismul și dragostea de performanță la cotele favo-

rabile, firești. În cazul în care acest sindrom apare în corelație cu cel de anxietate, se manifestă un puternic sentiment de autoflagelare, se trăiesc sentimentele de a fi culpabil de eșec și de teamă de concurs.

Acest sindrom se manifestă mai frecvent la sportivii ambivertiți și introvertiți, tipurile extravertite tinzînd să depășească mai repede handicapul eșecului, prin lamentare.

Un caz interesant îl constituie tipurile labile afectiv. Au fost consemnate situații în care dispoziția afectivă s-a centrat pe melancolie, chiar și atunci cînd cauza a fost nesemnificativă, după cum, în urma unor eșecuri, același tip labil nu a manifestat o stare depresivă în directă concordanță cu gravitatea eșecului. Noi am interpretat aceste fenomene cvasiparadoxale, ca mecanisme de apărare subconștientă, în fața unor riscuri de „debilitare" a Eu-lui.

O formă specială, frecvent întîlnită în taberele de pregătire, o constituie melancolia, tristețea pasageră, provocată în special de unele cauze, sistematizate astfel :

— frustrarea de familie (despărțirea de soție, de copil, de părinți) ;
— monotonia pregătirii ;
— oboseala fizică, psihică sau combinată ;
— abstinența sexuală ;
— limitarea mijloacelor de divertisment și a timpului liber.

7. SINDROMUL DE IPOHONDRIE apare la unii sabreri cu fragilitate biologică, prin riscul de accidentare și recidivare survenit în practica sportivă. Un timp, ne-am întrebat dacă starea de neliniște și teamă legată de accidente, sau imaginarea anxioasă legată de eventuale accidente, care, evident, inhibă pe orice sportiv, constituie un sindrom sau nu este altceva decît o expresie firească a grijii pline de atenție pe care fiecare sportiv trebuie să o aibă cu propria sănătate. Urmărind atent, de-a lungul mai multor ani, aceste fenomene, am ajuns la unele concluzii parțiale (care nu exclud adăugiri sau amendamente de perspectivă), în sensul că, în unele cazuri, am avut de-a face cu simptome clasice de ipohondrie. S-a constatat o relație interesantă între acest fenomen și Supraeu. Astfel, sabrerii cu un Supraeu slab (caracter nematur, schimbător, lipsit de perseverență și conștiinciozitate, neglijenți și cu simțul datoriei slab) ajung să exagereze dificultățile performanței, datorită faptului că angajează o mică parte din disponibilitățile proprii în pregătire. În astfel de situații, accidentele provocate de supraefortul unui concurs generează firesc un cerc vicios concentric. În mod eronat, sportivul este înclinat să creadă că accidentele se datoresc riscului marii performanțe și mai puțin insuficientei cantități și calități de efort depuse pentru a obișnui organismul (sistemul osteo-muscular, ligamentar, neuropsihic), cu orice solicitare. În virtutea acestei temeri, sportivii în cauză se menajează în exces la pregătire, reușind să recidiveze unele traumatisme în competiție, unde frînele autocontrolului și ale dozării efortului nu mai pot fi reglate conștient (din cauza adversarilor). Riscul de reaccidentare este deci posibil. Acest „lanț al slăbiciunilor" culminează cu instalarea unui complex tipic de simptome care trădează ipohondria. Ea nu a fost confundată cu grija pe care o au sabrerii de a-și proteja organismul, ci a fost pusă în legătură cu exagerarea irațională, obsedantă de a vedea în orice efort un risc permanent de vătămare personală.

8. SINDROMUL ASTENIC constituie starea de slăbiciune neuropsihică, de diferite origini, care se manifestă prin unele transformări ale tonusului proceselor nervoase și, în primul rînd, tendința la epuizare.

Cele mai importante simptome ale stărilor astenice întîlnite la sabreri sînt :

a) Iritabilitatea clasică a afectelor, ușurința cu care se produc și se manifestă. Cel mai frecvent aspect este cel al susceptibilității și al reacțiilor de mînie la conflicte sau contraziceri, aversiuni. Sabrerii cu asemenea simptome apar impresionabili și manifestă, ca atare, o toleranță scăzută la stimulii nesemnificativi pentru ceilalți coechipieri : greșeli de tehnică a execuției, zgomot în sală, observații primite în antrenament, lumină puternică etc.

b) Slăbiciunea, ca fenomen de epuizare, instalarea asteniei fizice sau psihice. În acest caz, se manifestă ușurința cu care apare oboseala după efortul din antrenamente. În ceea ce privește activitatea psihică, se constată o scădere a puterii de concentrare a atenției, a rezistenței acesteia în timp, dificultăți în execuția unor procedee fine, precis delimitate în timp sau spațiu, complexe sub aspectul execuției tehnice, idei interpretative legate de arbitraj, conflicte cu coechipierii, cu familia, cu prietenii sau cu antrenorul. Randamentul în antrenamente

este mult sub posibilitățile proprii, iar în concurs nu a fost depistat pînă acum nici un rezultat bun la sabrerii cu aceste simptome. În unele forme mai acute, s-a constatat apariția pasivității, a deprimării, nuanțate de apatie și mentism (curent de idei și reprezentări pe care sportivul nu le-a putut nici dirija și nici opri).

c) Tulburări de somn, care sînt foarte variate : greutate în adormire, somn superficial întrerupt la cele mai mici zgomote, pierderea senzației de a fi dormit (la trezire), somn agitat, trezire matinală precoce, cu senzația de a fi obosit, coșmaruri în somn.

d) Tulburări vegetative : cefalee sub diferite forme (cască neurastenică, însoțită de senzația de tensiune interioară care apare în timpul nopții sau al zilei, durere difuză craniană), variații ale frecvenței cardiace, palpitații, scădere în greutate, scăderea apetitului alimentar și somnolență diurnă.

Acest sindrom este asociat, de regulă, cu fenomene obsesive (legate de eventuale eșecuri), depresive (tristețe, hipotonus afectiv) și anxietate (neliniște, teamă de viitor).

Benedas distinge patru forme (sindroame) în cadrul stărilor astenice, pe care, dealtfel, le-am consemnat diagnostic și noi în practica sportivă :

— hiperstenia (predomină iritabilitatea) ;
— sindromul slăbiciunii iritabile (exercitabilitate și epuizare) ;
— sindromul hipostenic (epuizare) ;
— sindromul astenovegetativ și astenoipohondric, cu fenomene vegetative.

Principalele cauze declanșatoare ale acestui sindrom sînt variate, dintre care esențiale sînt următoarele :

— supraantrenamentul, apărut dintr-o deficiență a pregătirii sub raportul individualizării efortului ;
— supraantrenamentul, apărut dintr-o refacere incompletă sau necorespunzătoare pe plan metabolic, neuromuscular sau neuropsihic ;
— în unele afecțiuni somatice (gastrită, ulcer, colită, hepatită, toxiinfecții, focare de infecții în organism, gripă) ;
— după eșecuri la unele tipuri de personalitate (distimice, labile afectiv în faza depresivă, anxioase sau exaltate).

CONCLUZII

1. Concepția, potrivit căreia sportivul de mare performanță dispune de vigoare fizică și psihică, își dovedește și în cercetarea noastră valabilitatea. Nu putem evita însă constatarea că sînt surprinse episodic stări de limită negative, care marchează o slăbire a capacității de adaptare la cerințele majore ale pregătirii sau concursului.

2. În declanșarea acestor stări, principalele mecanisme se referă la factorii sportivi : supraexigența și supraîncordarea.

3. Limitele psihice negative sînt condiționate multiplu : pe de o parte, de factorii legați de aptitudini, de predispoziții, iar pe de altă parte, de starea de sănătate, de gradul de oboseală, de calitatea refacerii, de particularitățile adversarilor, de calitatea arbitrajului, de miza competiției.

4. Formele de declanșare și de consolidare a unor stări de limită depind, în mare măsură, de structura de personalitate a sabrerilor, ca o condiție internă, la care se grefează nivelul pregătirii sportive, în genere, ca condiție externă.

5. S-a putut decela un caracter dinamic-progresiv al stărilor psihice : ele tind să fie mai intensive, mai bogate în conținut emoțional, pe măsură ce se amplifică și nevoia de autodepășire a propriilor bariere biologice.

6. O parte din sindroamele amintite în lucrare rezultă din dificultăți reale, consecința unor cauze obiective. Alături de acestea, își manifestă vigoarea o categorie aparte, rezultată din factorii subiectivi, specifici scrimei cu sabia, factori care sînt provocați de impresiile, sugestiile, convingerile stimulative legate în principal de arbitraj. Putem aprecia, totuși, că s-au decelat situații în care s-a manifestat realmente reaua intenție a unor arbitri în situații de luptă echilibrată, ceea ce justifică, întrucîtva, încărcătura subiectivă.

7. Disconfortul, cauzat de starea de sănătate, carențele unor factori de pregătire (fizică, tehnică sau tactică), dieta sau refacerea necorespunzătoare, viața sportivă etc. își dovedesc în mod individual rolul de declanșare și întreținere sau agravare a simptomelor amintite. În astfel de situații, efectul final cumulativ este întotdeauna o stare de dispoziție necorespunzătoare, care poate escamota adevărata cauză a fenomenului, pe seama factorului psihologic.

8. Unele forme de sindroame pot avea un rol motivațional pozitiv. dar numai atîta timp cît gradul de intensitate tinde să descrească paralel cu psihoterapia corectivă. Alte sindroame pot destructura comportamentul și compromite rezultatul sportiv, pe măsură ce se accentuează.

BIBLIOGRAFIE

DEBESSE M. : Psihologie funcțională și psihologie diferențială, Psihologia copilului, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1970, pag. 98—311.

ENĂCHESCU C. : Elemente de psihologie proiectivă, Colecția Psyché, Ed. științifică, 1973, op. cit.

EPURAN M. : Stările psihice de limită în sport, Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, 1974. pag. 131.

IBANEZ J. R. : Simptomatologia sportivă, Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, 1974, pag. 208.

IONESCU GH. : Introducerea în psihologia medicală, Colecția Psyché, Ed. științifică, 1973, op. cit.

LĂZĂRESCU M. : Patologia obsesivă, Ed. medicală, București, 1973, op. cit.

SAICIUC L. V. : Dirijarea dinamicii intensității psihice în procesul pregătirii scrimerilor, Sportul peste hotare, nr. 96/1973, pag. 102.

ȘERBAN M. : Particularități ale anxietății la scrimeri și psihoterapia anxietății la scrimeri, rev. Educație fizică și sport, nr. 7 și 9/1976.

MARIA ȘERBAN : Mécanismes déclencheurs des états de limite négatifs chez les sabreurs

Dans l'ouvrage sont traités les états de limite qui apparaissent quand l'idéal sportif n'a pas encore été atteint, ou il a été partiellement atteint par les sujets de la recherche. On a poursuivi la connaissance la plus profonde des causes qui engendrent et entretiennent cet état de limite, afin de pouvoir agir en conséquence : les écarter ou les atténuer. On a donné un nom conventionnel à ces états de limite — „syndromes" — et on les a présentés dans l'ouvrage : 1. Le syndrome de fidélité ; 2. Le syndrome d'anxiété ; 3. Le syndrome de lamentation ; 4. Le syndrome de micromanie ; 5. Le syndrome de négativisme ; 6. Le syndrome dépressif ; 7. Le syndrome d'hypocondrie ; 8. Le syndrome asthénique. L'auteur constate que : les principaux mécanismes qui déclenchent ces états de limite sont les facteurs sportifs — la superexigence et la supertension ; les limites psychiques négatives ont un conditionnement multiple ; elles dépendent de la structure de personnalité des sabreurs ; ont un caractère dynamique-progressif ; elles sont une conséquence non seulement des facteurs objectifs, mais aussi de ceux subjectifs ; l'inconfort, les carences de la préparation, la vie non sportive, contribuent au déclenchement, à l'entretien et à l'aggravation de ces états de limite ; certaines formes de syndromes peuvent avoir un rôle motivationnel positif si le degré d'intensité a la tendance de décroitre parallèlement à la psychothérapie respective.

MARIA ȘERBAN : Mechanism Unleashing Negative Deadline States in Fencers

The article deals with deadline states resulting when the sporting ideal was not yet touched or only partially achieved by the reference subjects. The aim was to identify the sources and causes generating these deadline states so as to fight them, out them down and eliminate them. These negative deadline states were conventionally designed as "syndroms", and they were the following : 1) the fidelity syndrom ; 2) the anxiety syndrom ; 3) the lamenting syndrom ; 4) the micromania syndrom ; 5) the negativism syndrom ; 6) the depressive syndrom ; 7) the hypochondric syndrom ; 8) the asthenic syndrom. The author reached the following concdusions : the main mechanisms unleashing these deadline states were the sporting factors, viz. : the superexigency and overstrain ; the negative psychic deadlines were caused by multiple conditions ; they depended on the personality of fencers ; they had a dynamically progressive nature ; they were consequent upon both objective and subjective factors ; discomfort deficiencies in training ; a non-sporting life may unleash, maintain and aggravate these deadline states ; some syndroms may have a positive motivation role, provided their intensity decrease by application of relevant psychotherapy.

EVOLUŢIA UNOR PARAMETRI NEUROFIZICI ÎN URMA EFORTULUI SPECIFIC DE FOTBAL ŞI VALOAREA LOR ÎN DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI FOTBALIŞTILOR

Prof. univ. dr. doc. ANDREI DEMETER
Ing. ADRIAN GAGEA
Dr. MARILENA IOTA
Dr. GEORGETA BRĂGĂREA
Antrenor OCTAVIAN POPESCU
I.E.F.S.

Pentru etapa actuală a dezvoltării fotbalului pe plan mondial este caracteristic faptul că fiecare jucător, indiferent de postul ocupat în echipă, este obligat să participe la lupta pentru stăpînirea mingii, la acțiunile de atac și de apărare, indiferent de zona în care are loc disputa. Această tendință de a asigura superioritatea numerică în orice moment și în orice zonă a terenului a dinamizat jocul de fotbal în ultimii ani, ducînd la crearea a ceea ce poate fi denumit „fotbal total", egalizînd din punct de vedere tehnico-tactic și fizic clasa apărătorilor cu cea a atacanților.

La baza îndeplinirii cu succes a acestor cerințe majore ale fotbalului mondial stă înalta capacitate de efort a tuturor jucătorilor, exprimată prin nivelul de dezvoltare excelent a calităților motrice și un potențial fiziologic ridicat a tuturor organelor, aparatelor și sistemelor organismului, de care depinde mobilizarea totală a resurselor funcționale, biochimice metabolice. În acest context. un rol esențial deține sistemul nervos central, care programează, dirijează, supraveghează și la nevoie corectează toate acțiunile tehnico-tactice ale fotbalistului. Pentru a ilustra importanța rolului îndeplinit de sistemul nervos central în determinarea eficienței jocului modern de fotbal, citãm doar părerea unui renumit specialist bulgar, N. Aladjev (1975), care subliniază : *„În fotbalul actual a devenit imperios necesar evitarea greșelilor tehnico-tactice. șansă de cîștig avînd echipa care comite mai puține erori pe parcurs"*. Or, este știut că greșelile tehnico-tactice sînt comise în condițiile slabei eficiențe de dirijare, coordonare, supraveghere a actelor motrice de către sistemul nervos central.

În ideea de a aduce o modestă contribuție la descifrarea unor mecanisme nervos-centrale implicate în dirijarea motricității specifice fotbalului modern și de a încerca utilizarea unor parametri funcționali ai sistemului nervos central în dirijarea și dozarea efortului în procesul de pregătire a fotbaliștilor, am inițiat prezentul studiu. În lite-

Educație fizică și sport, nr. 10, 1977, pag. 28

ratura de specialitate consultată nu am găsit referiri la un astfel de studiu nici la noi în țară, nici pe plan mondial, ceea ce a îngreuiat mult formularea unor concluzii care să fie susținute și de alți cercetători.

SUBIECȚI ȘI METODE DE LUCRU

Studiul nostru a cuprins un lot omogen de 28 de fotbaliști, componenți ai lotului național de tineret în anii 1975—1976. Toți jucătorii erau clinic sănătoși, participînd cu regularitate la programul de pregătire sportivă în cadrul lotului.

Experimentul s-a desfășurat în două etape : la sfîrșitul perioadei pregătitoare și în plin sezon competițional. Testarea a fost efectuată în condiții de repaus, în laborator și după un efort specific constînd din joc la două porți, în condiții de competiție. Utilizînd procedeul „circuitului decalat", toți subiecții au fost testați în aceleași condiții, înregistrîndu-se următorii parametri :

— latența răspunsului motric digital la sistemul fotic ;

— mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase fundamentale în cadrul reacției motrice la stimularea luminoasă codificată ;

— frecvența critică de fuziune la stimularea luminoasă intermitentă (SLI) ;

— reflexul electrodermal de stimulare proprioceptivă, viscerceptivă, telereceptivă vizuală și psihogenă cu ecou afectiv ;

— reflexul clinoortostatic cu înregistrare continuă pe un EKG ;

— coordonarea mîinilor testată cu ajutorul unui tremometru de construcție proprie.

Rezultatele au fost prelucrate grafoanalitic și statistico-matematic, ținîndu-se seama de distribuțiile statistice ale parametrilor înregistrați de la alte categorii de sportivi.

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Rezultatele testărilor sînt prezentate în tabelele 1 și 2.

a) **Latența răspunsului motric digital** (timpul de reacție) prezentată în tabelele 1 și 2 sub forma unor valori medii la cele două determinări arată valori dispersate la lotul de fotbaliști studiați de noi.

Valoarea medie a timpului de reacție, în repaus, la cele două determinări, la cei 28 de fotbaliști, a fost de 209 ms, respectiv 217 ms, ceea ce corespunde unei viteze de reacție mediocre, în comparație cu înalta performanță, stabilită de noi într-o lucrare anterioară. Această valoare limită fiind stabilită pe componenții lotului olimpic la nivel de 196 ms, considerăm că din acest punct de vedere majoritatea fotbaliștilor tineri, studiați de noi, nu îndeplinesc această cerință. O parte din jucători prezintă valori bune și foarte bune, ca de exemplu : jucătorul V. C. (177 ms), P. G. (184 ms), P. I. (185 ms), L. M. (189 ms), S. C. (196 ms), G.C. (194 ms). În schimb, jucătorii B. D. (268 ms), S. C. (252 ms), B. M. (237 ms) au latențe atît de mari, încît se ridică problema dacă selecționarea lor într-o echipă națională, fie și de tineret, este justificată.

Tabelul 1

LOT FOTBAL - JUNIORI

Nr. crt.	Numele și pronumele	Frecvența de fuziune la S.L.I.		Reacția motrică						Tremometrie				Reflex electrodermal				Reflex clinoortostatic									
				Latența răspunsului		Mobilitate		Echilibru		Centripet		Centrifug						Frec. clin.		max. tr. orto		min. fr. orto		Durată		Indice relativ	
		Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Motric	Vegetativ	Telerecept	Psihogen	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.
1	G.P.	36	23	226	231	B	B	B	B	1	3	2	2	-	-	-	B	60	90	84	108	72	108	5"	15"	0,2	0
2	I. M.	20	20	201	219	B	B	B	B	2	1	1	2	N	N	N	N	72	84	96	108	72	108	15"	20"	0,333	0
3	R.M.	35	14	213	208	B	B	B	B	0	0	2	4	N	N	-	+	60	90	84	108	72	108	15"	5"	0,2	0
4	C.I.	37	24	234	202	B	B	B	B	1	0	2	2	-	N	-	N	60	84	96	108	60	96	10"	5"	0,6	0,125
5	O.C.	40	18	185	175	B	B	B	B	2	0	3	4	-	+	-	N	66	84	96	108	72	96	5"	5"	0.363	0,142
6	Z.G.	13	13	212	193	B	B	B	B	3	2	2	3	N	+	N	-	72	78	72	96	72	84	10"	5"	0	0,153
7	L.S.	42	20	214	190	R	B	B	B	6	4	1	4	N	N	N	-	66	84	72	96	66	84	15"	10"	0,2	0
8	A.M.	39	18	190	200	B	B	B	B	1	1	1	3	-	N	-	-	54	84	72	108	60	96	0	0	0,222	0,142
9	V. C.	37	27	193	192	B	B	B	B	0	0	2	4	D	+	+	D	66	84	96	108	60	96	10"	5"	0,6	0,125
10	D.F.	-	-	201	219	B	B	B	B	3	0	2	6	N	+	-	D	72	78	72	96	72	84	10"	5"	0	0,153
11	M. I.	20	14	223	217	B	B	B	B	0	0	0	0	N	N	+	+	60	90	84	108	72	108	10"	15"	0,2	0
12	F. I.	35	20	219	217	B	B	B	B	2	-	7	-	-	-	-	D	66	84	96	108	72	96	5"	5"	0.363	0,142
13	N. I.	39	22	227	218	B	R	B	R	2	1	4	0	N	N	-	N	60	96	72	108	60	108	5"	10"	0,2	0
14	R.M.	42	25	200	218	B	B	B	B	3	1	2	3	N	+	N	N	54	96	72	108	72	96	15"	0	0	0,125

S.L.I. = Stimulare luminoasă intermitentă

Tabelul 2

FOTBAL JUNIORI ȘI TINERET

Nr. crt.	Numele și pronumele	Reacția motrică						Reflex electrodermal				Reflex clinoortostatic		S.L.I.		Dexterimetrie							
		Latența răspunsului		Mobilitate		Echilibru		Motric	Vegetativ	Telerecept.	Psihogen					Înainte de efort				După efort			
																Dreapta		Stînga		Dreapta		Stînga	
		Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.					Î. ef.	D. ef.	Î. ef.	D. ef.	E. cip.	E. cif.	E. cip.	E. cif.	E. cip.	E. cif.	E. cip.	E. cif.
1	B. I.	226	201	B	R	B	B	+	N	-	-	40"	0,2	10	9	0	4	3	4	2	5	4	2
2	C. V.	240	238	B	B	B	B	N	N	N	-	35"	0,58	25	22	1	3	2	4	0	1	1	1
3	P. G.	184	205	B	R	B	B	D	+	-	D	40"	0,45	40	11	3	5	1	2	0	1	1	1
4	F. A.	212	232	B	B	B	B	-	-	-	D	40"	0,39	25	32	2	2	2	1	0	0	1	4
5	A. I.	217	210	B	R	B	B	N	N	-	N	40"	0,45	31	18	1	4	5	6	3	5	3	3
6	A. M.	227	205	B	R	B	B	-	-	-	-	35"	0,45	28	34	1	2	3	1	0	5	5	3
7	T. D.	200	204	R	B	B	B	+	+	N	D	30"	0,39	13	20	2	1	1	0	3	2	0	1
8	S. V.	225	214	B	B	B	B	N	+	-	N	20"	0,53	34	23	3	2	3	4	0	2	4	2
9	G. C.	222	194	B	R	B	B	D	N	-	-	25"	0,39	17	40	1	2	4	3	0	1	0	2
10	R. M.	222	215	B	R	B	B	-	-	B	B	40"	0,39	10	21	3	2	3	3	1	1	4	2
11	S. C.	252	210	B	R	B	B	N	+	N	N	15"	0,32	31	32	6	4	3	5	3	3	4	4
12	S. C.	214	196	B	B	B	B	-	-	-	-	30"	0,50	18	12	2	2	1	2	1	2	0	1
13	I. M.	207	260	B	R	B	B	D	+	B	D	35"	0,60	24	22	3	4	2	3	0	1	0	1
14	B. M.	237	214	B	R	B	B	N	N	B	N	40"	0,40	26	23	4	3	3	1	2	1	1	1
15	S. E.	224	222	B	B	B	B	N	N	B	B	50"	0,46	22	22	2	0	5	3	2	1	2	2
16	D. M.	226	210	B	B	B	B	+	+	N	+	45"	0,34	27	32	2	1	3	3	1	1	3	5
17	P. R.	194	-	R	-	B	-	N	N	B	D	50"	0,37	21		1	2	3	5				
18	P. St.	198	203	R	R	B	B	N	N	B	N	20"	0,46	27	17	2	4	4	6	0	1	4	2
19	L. M.	237	180	B	R	B	B	D	+	N	N	40"	0,34	12	14	3	3	4	2	1	1	2	2
20	B. V.	192	199	B	R	B	B	-	N	-	D	25"	0,46	23	24	2	4	5	4	0	0	0	0
21	D. Gh.	192	198	B	B	B	B	N	B	B		25"	0,15	18	10	4	2	2	4	1	0	2	3
22	C. I.	214	220	B	B	B	B	N		-	D	45"	0,55	25	19	2	2	2	3	1	0	0	1
23	W. M.	217	204	B	B	B	B	-	-	-	B	39"	0,35	25	19	1	5	5	5	1	0	1	1
24	C. S.	217	219	B	B	B	R	-	-	B	-	55"	0,45	24	23	1	5	2	5	1	1	0	2
25	L. S.	207	195	B	R	B	B	N	N		-	35"	0,53	32	23	2	2	3	4	4	4	3	2
26	P. I.	204	185	B	R	B	B	-	-	B	-	40"	0,50	12	27	3	2	0	1	0	3	1	4
27	B. D.	268	205	B	R	B	B	D	D	+	D	25"	0,35	21	24	2	6	5	6	3	2	3	2
28	V. C.	204	177	B	R	B	B	D	+	+	D	28"	0,58	17	21	1	1	1	1	0	4	2	3
		M=217	208	B=25 R=3	B=10 R=17	B=28 R=0	B=26 R=1	N=10	N=10	N=5	N=6	32"	0,43	23	22	2	3	3	3	1	2	1	2
Abateri stand		19,80	19,97						N=31					B=7									

După efort, mediile au fost mai bune decît în repaus — 206 și 208 ms — fapt ce pare paradoxal la prima vedere, în sensul că efortul susținut și mai ales oboseala duc la înrăutățirea timpului de reacție. Într-adevăr, o parte din subiecții noștri, care au participat continuu și cu dăruire la acțiunile de joc, au avut o latență mai lungă a reacției motrice imediat după efort (subiecții 3, 4, 7, 13, 18, 20, 21, 22, 24), ceea ce evidențiază și pe această cale angajamentul fizic al acestora. La alți jucători am constatat o îmbunătățire a timpului de reacție după efort, ceea ce ne indică nu numai o slabă participare la efort din partea lor, dar mai ales faptul că ei abia la sfîrșitul jocului „s-au încălzit" din punct de vedere al funcției nervoase (subiecții 1, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 23, 25, 26, 27, 28).

b) **Mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase fundamentale** înainte de efort au fost găsite la un bun nivel la fotbaliștii studiați de noi, cu excepția subiecților 7 și 17, la care mobilitatea excitației și inhibiției a fost redusă. După efort am constatat o netă înrăutățire a mobilității proceselor nervoase fundamentale, oglindită prin blocaje repetate, la stimuli surpriză, la un număr de 17 jucători. Surprinzător e faptul că efortul dereglează mobilitatea nervoasă mai ales la cei cu latență îmbunătățită după efort, ceea ce este în contradicție flagrantă cu așteptările noastre și deocamdată nu avem suficiente elemente de interpretare.

c) **Frecvența critică de fuziune** a stimulilor luminoși a fost în medie de 33 și, respectiv, 23 c/s în repaus, ceea ce denotă deja o stare de uzură la a doua determinare, efectuată în plin campionat. După efort, frecvența de fuziune scade mult la prima determinare (20 c/s) și aproape de loc la cea de a doua (22 c/s) cînd și în repaus fuziunea se realizează deja la valori relativ scăzute. Pe baza experienței noastre de peste 15 ani în utilizarea acestei probe ca test de oboseală corticală, apreciem că la prima determinare jucătorii au dispus de o prospețime ridicată a sistemului nervos central, pierdută pe parcurs prin uzura meciurilor de campionat. Ceea ce merită a fi subliniat este faptul că exceptînd doar 2—3 cazuri, scăderea frecvenței de fuziune după efort a avut loc în paralel cu înrăutățirea timpului de reacție și invers, în cele mai multe cazuri îmbunătățirea timpului de reacție după efort este secondată și de creșterea frecvenței de fuziune (subiecții 6, 9, 11, 13, 16, 18, 21, 22, 24, 26, 27, 28).

d) **Reflexul electrodermal,** înregistrat în repaus, arată situația de normoreactivitate la stimulare proprioceptivă și psihogenă doar la 5 jucători, ceilalți fiind fie hiperreactivi, fie hiporeactivi sau chiar disreactivi. Apreciem ca nesatisfăcător răspunsul electrodermal la tinerii jucători de fotbal, mai ales cei de tip disreactiv, care împietează asupra mobilizării și utilizării optime a potențialului biologic al acestor jucători. Numărul relativ mic de subiecți și faptul că ei nu pot fi considerați încă maturi din punct de vedere biologic ne obligă să nu acordăm o pondere prea mare acestor concluzii, urmînd ca valabilitatea lor să fie confirmată în cercetările viitoare.

e) **Reflexul clinoortostatic** înregistrat înainte de efort a scos în evidență un reglaj nervos nesatisfăcător al adaptării funcției cardiocirculatorii la acest efort minim de ridicare din poziția culcată în poziția stînd în picioare. La 21 de jucători din cei 28, regimul tranzitoriu al

funcției cardiovasculare a fost găsit supradimensionat, la 2 jucători — subdimensionat și numai la 4 fotbaliști am găsit valori foarte bune. Sensibilitatea acestui test, cantitatea mare de informații furnizate în timp foarte scurt, ne face să acordăm o valoare deosebită în depistarea precoce a devierii reglajului cardiovascular la sportivi.

f) **Dexterimetria ambidextră** studiată atît în mișcarea egocipetă, cît și în cea egocifugă a evidențiat o bună coordonare la 23 din 28 de fotbaliști, 2 dintre ei avînd valori excepționale (Constantinescu și Cîrțu). Cei 5 sportivi deficitari la acest test prezintă valori slabe și la alte probe, în special la reflexul electrodermal, ceea ce ne obligă să punem semnul întrebării în privința oportunității selecționării acestor jucători în echipa națională, dar pentru certitudinea noastră considerăm că mai trebuie verificată încă de cel puțin de două ori ipoteza noastră.

* * *

În concluzie, din datele noastre rezultă :

— valori mediocre ale timpului de reacție la marea majoritate a fotbaliștilor studiați ;

— frecvență critică de fuziune la stimulare luminoasă intermitentă la valori considerate de noi ca slabe ;

— reactivitate neadecvată în cadrul reflexului electrodermal și reglaj cardiovascular necorespunzător la majoritatea jucătorilor, oglindit de răspunsul neeconomic, supradimensionat în cadrul reflexului clinoortostatic.

Am înregistrat valori bune privind mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase fundamentale și în proba de coordonare efectuată, însă ponderea acestor teste în ansamblul cerințelor specifice față de fotbalistul de elită este nesemnificativă.

Considerăm că prin studiul de față am putut schița elemente obiective ale cadrului de referință pentru aprecierea reactivității funcției nervoase și a celei motrice la fotbaliști. Se deschide astfel perspectiva interpretării unitare a unor aspecte de reactivitate în raport cu acest cadru de referință compatibilă cu fotbalul modern de înaltă performanță, punînd la dispoziția cercetătorilor, a medicilor de echipe și antrenorilor, care conduc procesul de antrenament, informații utile privind răsunetul biologic adecvat al efortului individualizat al fotbaliștilor de elită.

NOTĂ : Bibliografia, la autori.

A. DEMETER et collab. : Evolution de certains paramètres neurophysiologiques à la suite de l'effort spécifique en football et leur valeur dans la direction de l'entraînement des footballeurs

L'étude a porté sur un lot homogène de 28 footballeurs, membres de l'équipe nationale de jeunesse des années 1975—1976. Tous les joueurs étaient sains du point de vue clinique, participant régulièrement au programme de préparation sportive de l'équipe nationale de juniors.

L'expérience s'est déroulée en deux étapes : à la fin de la période préparatoire et en pleine saison compétitionnelle. Le test a été effectuée en conditions de repos au laboratoire et après un effort spécifique consistant en jeu aux deux buts en conditions de compétition. Les sujets ont été testés dans les mêmes conditions, en utilisant le procédé du „circuit décalé", en enregistrant les paramètres suivants :

— latence de la réponse motrice digitale au stimul footique ;

— mobilité et équilibre des processus nerveux fondamentaux dans le cadre de la réaction motrice à la stimulation lumineuse codifiée ;

— fréquence critique de fusion à la stimulation lumineuse intermittente (S. L. I.) ;

— reflux électrodermal à la stimulation proprioceptive, viscéroceptive, télé-réceptive visuelle et psychogène avec écho affectif ;

— reflux clino-orthostatique avec enregistrement continu sur un E.K.G. ;

— coordination des mains testée avec l'aide d'un thermomètre de construction propre.

Les résultats ont été étudiés de manière graphoanalitique et statistique-mathématique, tenant compte des distributions statistiques des paramètres enregistrés chez d'autres catégories de sportifs.

Les auteurs estiment que par la présente étude ils ont pu esquisser les éléments objectifs du cadre de références pour l'appréciation de la réactivité de la fonction nerveuse et de celle motrice chez les footballeurs.

A. DEMETER and Team : Evolution of Neurophysiological Parameters Due to Specific Efforts in Football and Their Effect on Footballers' Training

The study was carried out on a homogeneous team of 28 footballers, part of the national team of 1975—1976. All players were clinically healthy and took an active part in the training programme of the juniors' national team.

The experiment was carried out along two stages : at the end of the training period and in the peak of the competitional season. The test was performed under conditions of rest in the laboratory and after a specific effort consisting of the game under competitional conditions. The subjects were tested in the same conditions, according to the "declared circuit" procedure. The following parameters were registered :

— the latent digital motive reaction to special stimuli ;

— the mobility and balance of fundamental nervous processes within the framework of the motive reaction to a codified luminous stimulus ;

— the critical fusion frequency at an intermittent luminous stimulus (S.L.I.) ;

— the electrodermal ebb at proprioceptive viscéroceptive, telereceptive visual and psychogeneous stimuli with affective responses ;

— the clinoortostatic ebb with E.K.G. continuous registration ;

— the coordination of the hands tested by a thermometre of an own design.

The results were grapho-analytically and statistico-mathematically processed in keeping with the statistical distributions of the parameters recorded for other categories of sportsmen.

The authors consider that the study have helped them reap the objective elements required by an evaluation of the reactions of the nervous and motive functions of footballers.

TENDINŢE ALE PERFORMANŢELOR OLIMPICE LA PROBELE ATLETICE DE SĂRITURI ŞI ARUNCĂRI

Prof. ADRIAN R. IONESCU
Centrul de cercetări
pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Din timpuri străvechi, printre preocupările oamenilor s-a numărat şi aceea de *a prevedea,* de a deduce mersul evenimentelor viitoare, de a intui cele ce s-ar putea întîmpla. Bineînţeles, pasul imaginar spre viitor nu putea fi efectuat decît pe seama cunoştinţelor despre trecut şi prezent, corespunzătoare fiecărei epoci sau perioade istorice.

Mai recent, a luat amploare activitatea de prognoză, care reprezintă o estimare a valorilor probabile pe care le vor atinge în viitor anumite mărimi nesigure, inconstante.

În *„Micul dicţionar enciclopedic"* (apărut în 1972), *prognoza economică* este definită ca : „apreciere sintetică, fundamentată ştiinţific, asupra tendinţelor generale şi modificările structurale probabile din economia naţională sau internaţională, care pot fi recunoscute într-o perspectivă cît mai îndepărtată, pornind de la mutaţii anunţate de progresul ştiinţific şi tehnic, de la condiţiile economice, sociale, politice, demografice, culturale etc. *(sportive — adăugăm noi),* caracteristice viitorului previzibil".

Ne permitem să afirmăm că, în fond, orice fel de prognoză reprezintă o extrapolare a unui şir de fapte cu caracteristici similare sau apropiate, cunoscute din trecut şi prezent, măsurate obiectiv şi concretizate într-un şir de numere.

Atletismul oferă o infinitate de şiruri de date cifrice ale unor fenomene asemănătoare. Extrapolarea lor, în scopul elaborării prognozelor, se poate face prin aplicarea de formule, puse la dispoziţie de statistica-matematică.

2. METODA

Noi am ales o metodă de calcul dintre cele mai simple, a cărei utilizare poate sta la îndemîna celor interesaţi în prognozări de performanţe, atît în atletism, cît şi în alte sporturi (de exemplu : înot, haltere, ciclism, patinaj viteză etc.), care îşi exprimă valorile în unităţi ale Sistemului internaţional.

Formula, care propune extrapolarea mediei diferenţelor dintre valorile seriei, a mai fost prezentată şi în articolul (3) privind tendinţele performanţelor la fond şi semifond :

$$Yn' = Yn + \frac{\Sigma\Delta}{n\Delta}$$

Dacă în șirul de date se intercalează unele ce prezintă abateri foarte mari, datorită unor condiții obiective irepetabile, discernămîntul specialistului poate decide eliminarea lor din calcul.

3. PREZENTAREA REZULTATELOR

Pentru prognozarea performanțelor cu care se va cîștiga titlul olimpic în 1980 la probele atletice de sărituri și aruncări, am ales din șirul de date ale campionilor olimpici pe acelea care încep cu J.O. din 1952, considerînd ca moment-cheie intrarea în arena olimpică a țărilor socialiste.

Rezultatele, luate în discuție, la sărituri, au fost incluse în *tabelul 1*.

— Înălțime F — 1,97
— Lungime B — 8,48
— Lungime F — 6,80
— Prăjină — 5,66
— Triplusalt — 17,47

Cu excepția celor de la înălțime femei, cifrele sînt inferioare actualelor recorduri mondiale.

Pentru a reflecta mai bine modificările petrecute, de-a lungul intervalului analizat, pe planul tehnicii probelor (la săritura în înălțime), al materialelor (la săritura cu prăjina) etc., am corectat calculul, eliminînd, de la caz la caz, unele date. Astfel, s-a înregistrat o scădere a cifrelor prognozate pentru cîștigarea J.O. din 1980 :

— Înălțime B — 2,26
— Înălțime F — 1,94
— Lungime B — 8,45

Tabelul 1

Performanțele campionilor olimpici 1952-1976
la sărituri

Proba	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976
Înălțime B.	2,04	2,12	2,16	2,18	2,24	2,23	2,25
Înălțime F.	1,67	1,76	1,85	1,90	1,82	1,92	1,93
Lungime B.	7,57	7,83	8,12	8,07	8,90	8,24	8,35
Lungime F.	6,24	6,35	6,37	6,76	6,82	6,78	6,72
Prăjină	4,55	4,56	4,70	5,10	5,40	5,50	5,50
Triplu	16,22	16,35	16,81	16,85	17,39	17,35	17,29

Prin extrapolarea diferențelor medii, rezultate din considerarea integrală a șirurilor de date, a fost obținută următoarea prognoză pentru J.O. din 1980 :

— Înălțime B — 2,29
— Înălțime F — 1,97
— Lungime B — 8,48
— Lungime F — 6,71
— Prăjină — 5,55
— Triplusalt — 17,24

În *tabelul 2* sînt trecute șirurile de date ale probelor de aruncări.

Tabelul 2

Performanțele campionilor olimpici 1952-1976 la aruncări

Proba	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976
Greutate B.	17,41	18,57	19,68	20,33	20,54	21,18	21,05
Greutate F.	15,28	16,59	17,32	18,14	19,61	21,03	21,16
Disc B.	55,03	56,36	59,18	61,00	64,78	64,40	67,50
Disc F.	51,42	53,69	55,10	57,27	58,28	66,62	69,00
Suliță B.	73,73	85,71	84,64	82,66	90,10	90,48	94,58
Suliță F.	50,47	53,86	55,98	60,54	60,36	63,88	65,94
Ciocan	60,34	63,19	67,10	69,74	73,36	75,00	77,52

Cifrele de prognoză pentru 1980, rezultate din calcul, sînt următoarele :

— Greutate B — 21,66
— Greutate F — 22,14
— Disc B — 69,58
— Disc F — 71,92
— Suliță B — 98,04
— Suliță F — 68,52
— Ciocan — 80,38

La proba masculină de suliță, am efectuat o corecție, prognoza devenind, astfel, 96,36.

Față de recordurile mondiale actuale, cifrele prevăzute sînt situate în imediata lor apropiere la greutate, disc bărbați și sînt superioare la celelalte.

Ținînd cont și de profilul ascendent, în ansamblu, al performanțelor anterioare, cele pentru 1980 sînt posibile. Intervine, însă, mai pregnant la aruncări, decît la celelalte probe atletice, contribuția substanțelor farmaceutice. De acestea va depinde, în cea mai mare măsură, mersul performanțelor viitoare.

4. OBSERVAȚII FINALE

— Prognoza performanțelor reprezintă doar o aproximare a valorilor viitoare. Uneori, ea se poate realiza cu precizie, chiar la nivelul sutimilor de secundă (de exemplu : 100 m liber înot la J.O. de la Montreal), alteori, poate da diferențe evidente.

Deci, prognoza nu trebuie interpretată rigid, cifrele rezultate din calcule nefiind categorice și obligatorii, în sensul de a fi realizate.

— Concretizarea prevederilor de viitor, prin cifre, are totuși menirea de a reflecta în linii mari tendințele unei probe, contribuind în acest fel la orientarea selecției și pregătirii.

— Efectuarea calculelor trebuie să fie, uneori, individualizată, în funcție de realitățile probei, dar respectînd aceeași metodă.

BIBLIOGRAFIE

1. AURELIAN S. : Există o limită fizică a recordurilor sportive ? Ed. științifică, București, 1968.
2. IONESCU A. R. : Prognoze și perspective în sport, Expunere la Clubul sportiv Dinamo, București, 1976.
3. IONESCU A. R. : Tendințe de evoluție olimpică a performanțelor în alergările de semifond și fond, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1976.
4. IONESCU C. : Dicționar statistic economic, Ed. D.C.S., 1969.
5. * * * : Mic dicționar enciclopedic, Ed. enciclopedică, București, 1972.

A. R. IONESCU : Tendances des performances olympiques aux épreuves athlétiques de sauts et de lancers

Pour la prévision des performances qui apporteront les medailles d'or aux J.O de Moscou, en 1980, l'auteur a utilisé, parmi les formules mises à la disposition par la statistique-mathématique, la plus simple et en même temps la plus adéquate aux sports qui expriment leur valeur en unités du Systeme International (S. I.).

Les données utilisées par l'auteur à ce but, commencent par les champions olympiques de 1952, et finissent par ceux de 1976, c'est à dire la période Helsinki-Montréal. Sont présentés les résultats de la prévision, mais avec la mention que, la prévision, quoiqu'elle peut exprimer le résultat avec une précision, qui peut atteindre, parfois, le niveau des centièmes de seconde, représente pourtant seulement une approximation des valeurs futures, surtout aux épreuves de lancers, ou la prévision peut enregistrer des écarts prononcés provoqués par la contribution des substances pharmaceutiques, dont elle ne tient pas compte.

A. R. IONESCU : Trends in the Olympic Performances in the Jumping and Throwing Events.

In order to predict the performances required to win the gold medals in the 1980 Moscow Olympics, the author chose from among the statistical and mathematical formulas at hand the simplest and most adequate for expressing the respective values in the units of the International System. For the purpose, the author made use of a number of data ever since the 1952 Olympics and going to the 1976 relevant events (the period unfolding from the Helsinki to the Montreal Olympic Games). He gives the results of this prediction mentioning the fact that although his data may not be accurate to the level of the second hundredths, they are nevertheless approximations of future values, particularly in the throwing events where the predict figures may register marked deviations due to pharmaceuticals, which should be taken into consideration.

BLOCAJUL (CAPACUL) ÎN TENISUL DE MASĂ

Antrenor emerit FARKAŞ PANETH
C.S.M. Cluj-Napoca

În evoluţia modernă a jocului ofensiv în tenisul de masă a apărut, în deceniul al şaselea, lovitura **„topspin"**, denumită şi „lovitura dracului". Ca de fiecare dată cînd într-un sport sau altul apare un procedeu tehnic sau tactic, şi în cazul topspinului s-a căutat un mijloc de contracarare, un antidot, ajungîndu-se în timp la **blocaj** sau, cum i se mai spune, „capac", perfecţionat cu migală după un studiu atent.

Blocajul s-a conturat în tehnica modernă ca un procedeu eficace de anihilare atît a topspinului, cît şi a loviturilor de „contre". El se execută deopotrivă de pe rever sau de pe forhand şi poate direcţiona mingea spre orice punct al mesei de joc.

Se cunosc două feluri de blocaje :

— blocajul **pasiv**, cu traiectorie scurtă ;

— blocajul **activ**, rapid, cu traiectorie lungă.

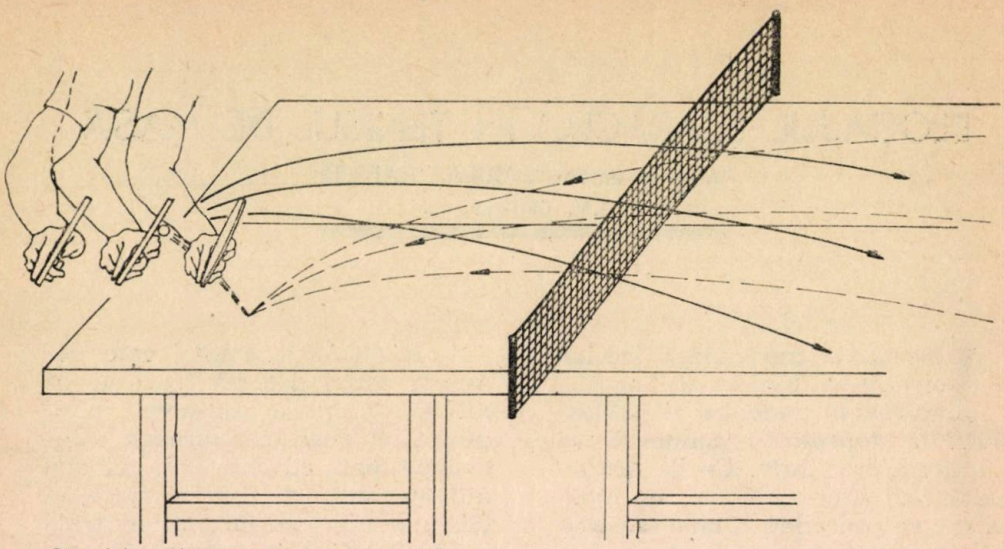
Cu toate că ambele execuţii se aseamănă în privinţa sensului mişcărilor efectuate, execuţiile tehnice necesare celor două blocaje sînt diferite, iar pregătirea distinctă. În procesul de instruire modern se pune un accent deosebit pe **blocajul activ**, pentru motivul că eficienţa acestuia este sporită, aspect pe care îl vom aborda ceva mai departe.

1. BLOCAJUL PASIV este denumit astfel datorită faptului că nu îşi propune realizarea unui punct, ci doar să returneze mingea pe masa adversarului, cel mai adesea fără forţă şi incisivitate, în cel mai bun caz, în zona centrală a cîmpului de joc advers. O asemenea minge este uşor de atacat de un topspinist, fiindcă este lentă şi, de obicei, înaltă (lobată). Din această cauză, blocajul pasiv a început să se demodeze, să fie abandonat în favoarea blocajului activ. Să-l descriem, totuşi, pe scurt, pentru că oricum el există şi este bine să fie cunoscut de jucători.

Blocajul pasiv se execută din imediata apropiere a mesei. Mingea este lovită din semizbor, adică îndată ce începe urcarea după contactul cu masa de joc, mai precis este **întîmpinată** cu paleta aproape deschisă (vertical). Sînt puse în mişcare, cîţiva centimetri, doar încheietura pumnului care ţine paleta şi antebraţul, în orice caz nu se întinde complet braţul. Mişcarea este lentă şi foarte scurtă, contactul mingii cu paleta este, de asemenea, de foarte scurtă durată.

Repetăm, blocajul pasiv este cel mult un paleativ în faţa topspinului, oferă o posibilitate temporară de apărare şi aceasta mai ales dacă se reuşeşte schimbarea direcţionării mingii în cîmpul de joc advers.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1977, pag. 39



Blocajul pasiv executat de pe forhand.

2. BLOCAJUL ACTIV reprezintă o lovitură de bază, indispensabilă oricărui jucător, fie apărător, fie atacant. În tenisul de masă modern el se bucură de o atenţie specială din partea tehnicienilor, pentru virtuţile sale în a crea mingi de contracarare sau de atac pe topspinul sau „contrele" adversarului, mai ales cînd sînt cu efect. Blocajul activ se caracterizează printr-o deosebită agresivitate şi viteză de execuţie, poate fi folosit ca lovitură de atac sau „apărare activă". Aşa, de pildă, jucătorul apărător poate folosi blocajul foarte des, dar mai ales cînd, obligat să părăsească zona de apărare, la 2—3 paşi de masă, nu mai poate „tăia" mingea ci, din apropierea mesei, va para topspinul prin procedeul la care ne referim. Cu atît mai indicat este blocajul în cazul jucătorilor ofensivi, cu cît acţionează la semidistanţă sau în imediata apropiere a mesei de joc.

Blocajul activ, rapid, se execută cu paleta înclinată în funcţie de viteza, traiectoria şi modul de rostogolire a mingii. Execuţia este instantanee, paleta porneşte deschisă printr-o împingere bruscă, energică, chiar violentă, pentru a realiza surprinderea adversarului.

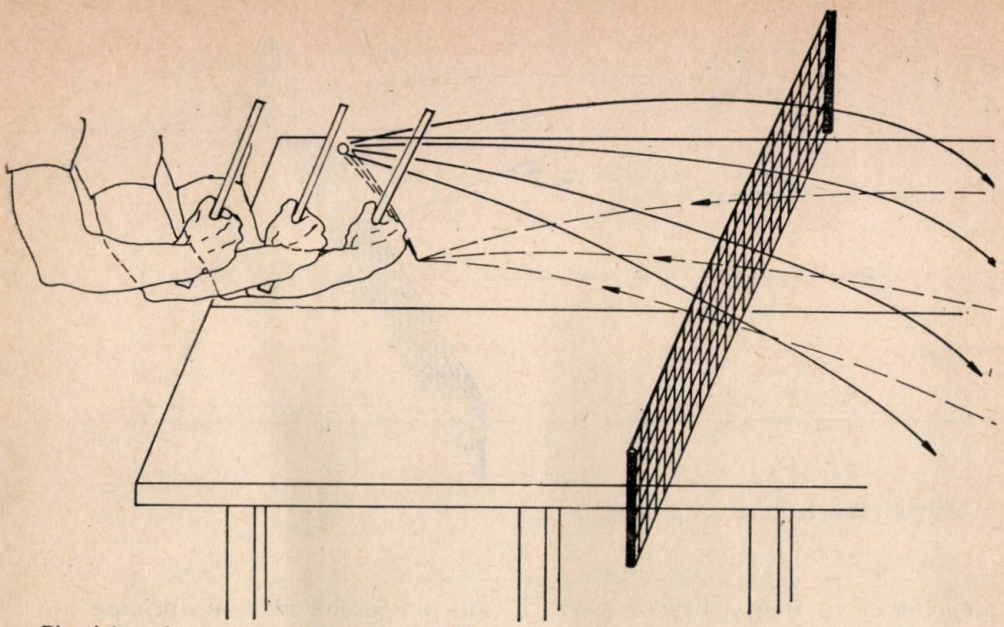
În contracararea, totdeauna surprinzătoare a topspinului adversarului, pot apărea trei modalităţi de execuţie a blocajului :

a. pe forhand, cu paleta ţinută lateral, împinsă înainte de sus şi, cîteodată, de sus de tot, îndeosebi cînd primim topspinul lateral faţă de axul corpului ;

b. pe rever, cu paleta ţinută, de asemenea, lateral, antebraţul împingînd brusc înainte mîna cu paleta ;

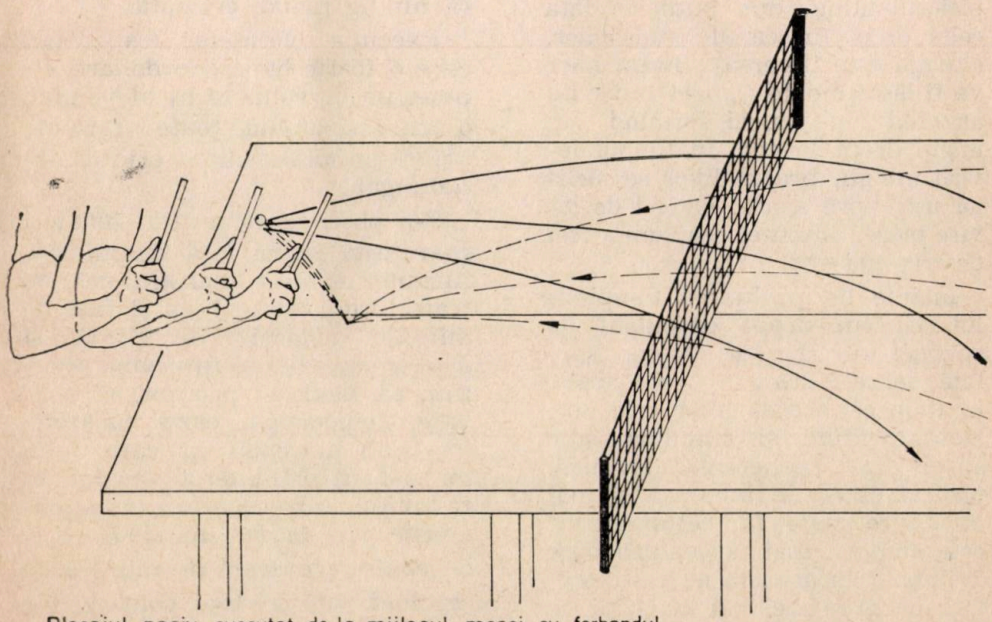
c. de la mijlocul mesei de joc, cînd mingea cade în zona de margine a acesteia, blocajul se face cu paleta puţin înclinată înspre înainte. Braţul face o mişcare bruscă înainte. În acest caz, este admisă împingerea mai mult spre înainte a braţului de lovire.

Blocajul activ, rapid, va face ca mingea să se „culce" pe masă în cîmpul de joc al adversarului, cu o viteză care face dificilă preluarea, mai ales dacă a fost şi bine direcţionată, nu numai prin

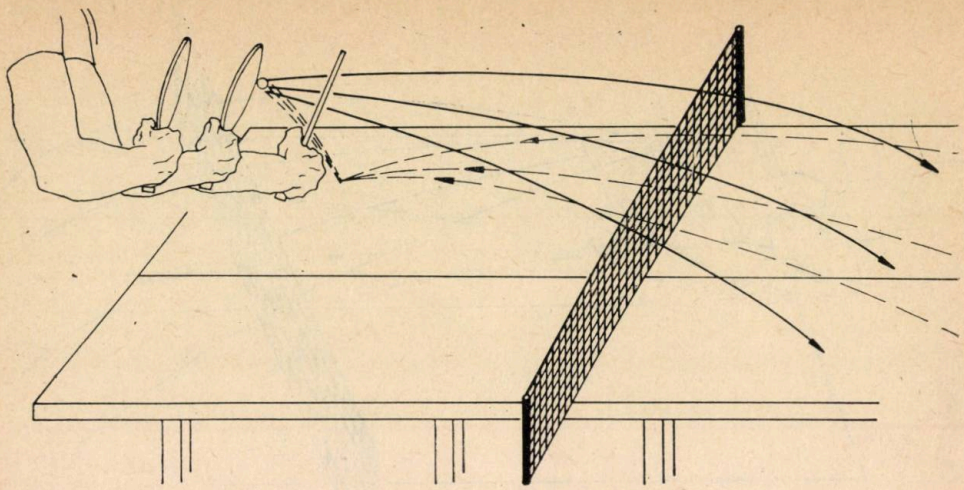


Blocajul pasiv executat de la mijlocul mesei cu reverul.

înclinarea unghiului paletei, ci şi prin deschiderea acesteia. Astfel, cînd se primeşte topspinul direcţionat spre mijlocul mesei sau spre cot (adică spre abdomen), paleta este împinsă mai de sus, înclinată spre înainte. Cînd săritura este lobată, paleta va fi înclinată, de asemenea, spre înainte, dar îm-



Blocajul pasiv executat de la mijlocul mesei cu forhandul.



Blocajul pasiv executat de pe rever.

pingerea ei va fi mai bruscă (vezi desenele).

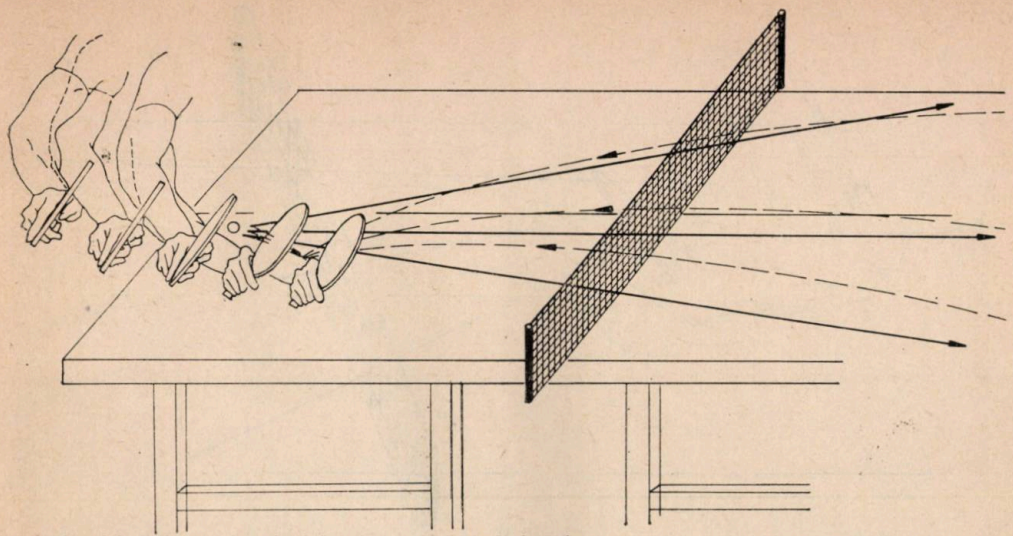
În timpul execuţiei blocajului este necesar ca greutatea corpului să cadă pe verticală, nu spre lateral. Execuţia de pe rever necesită poziţia alăturată a picioarelor, în timp ce de pe forhand greutatea corpului poate fi lăsată pe piciorul stîng, dus puţin în faţa celui drept (în cazul stîngacilor, situaţia este inversă). Braţul liber va fi lăsat moale („mort"), dar nu atîrnînd în jos, ci formînd un unghi drept la cot. În timpul loviriii mingii, braţul liber se înclină uşor spre spate, iar cel de lovire pleacă înainte, aşa cum a fost descris mai sus.

Înainte de preluarea topspinului, umărul drept executant (la stîngaci — stîngul) merge spre faţă, iar cel stîng — spre spate, în timp ce braţul liber este dus, mai accentuat şi simultan, spre spate. La încheierea loviturii, umărul stîng se lansează şi mai mult spre spate, iar cel executant este împins mai accentuat spre înainte. Prin această mişcare, centrul de greutate al corpului se plasează mult spre înainte, poziţia picioarelor rămîne aproape neschimbată, imprimîndu-se loviturii viteză, forţă şi precizie.

După încheierea loviturii, jucătorul revine rapid la poziţia iniţială, pregătit pentru schimbul de minge următor. Este necesar ca paleta să fie ţinută lejer în mînă, cu grija ca încheietura pumnului să nu fie rigidă, crispată.

Execuţia blocajelor (capacelor) cere o foarte bună coordonare, fineţe, un dezvoltat simţ al jocului, o mare siguranţă, toate formate printr-un antrenament asiduu, îndelungat.

S-a observat că mulţi jucători manifestă teama faţă de mingile razante, cu efect (mai ales cele cu traiectorie „covrig"), ca şi faţă de mingile puternice, în viteză şi asta îi împiedică să intervină oportun, să blocheze prompt, eficace. Este, neîndoielnic, cazul jucătorilor slab antrenaţi şi care n-au învăţat că, oricît de puternică ar fi lovitura adversarului, nu se cunoaşte nici măcar un singur caz de rănire provocată de mingea de celuloid. Iată cel mai convingător argument că ferirea din calea



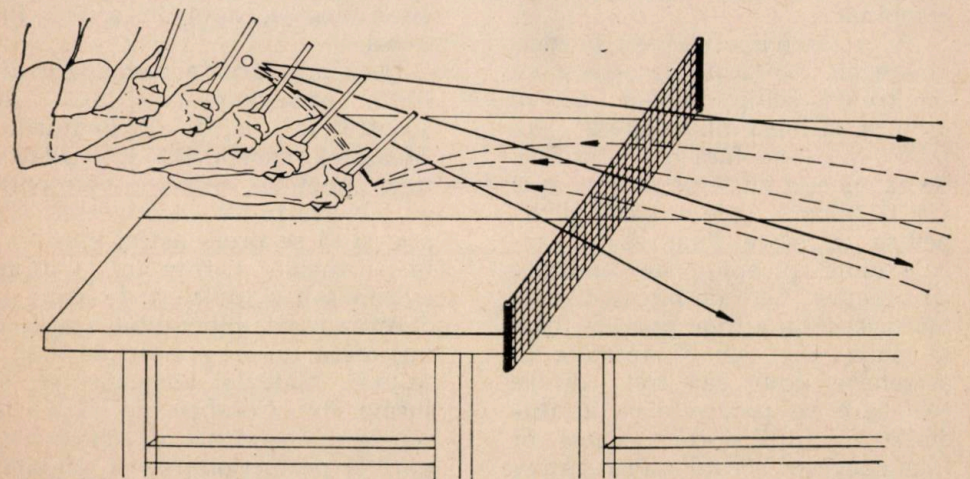
Blocajul activ al topspinului executat de pe forhand.

mingii sau închiderea ochilor sînt total nejustificate și împiedică blocarea și, respectiv, anihilarea loviturii adversarului.

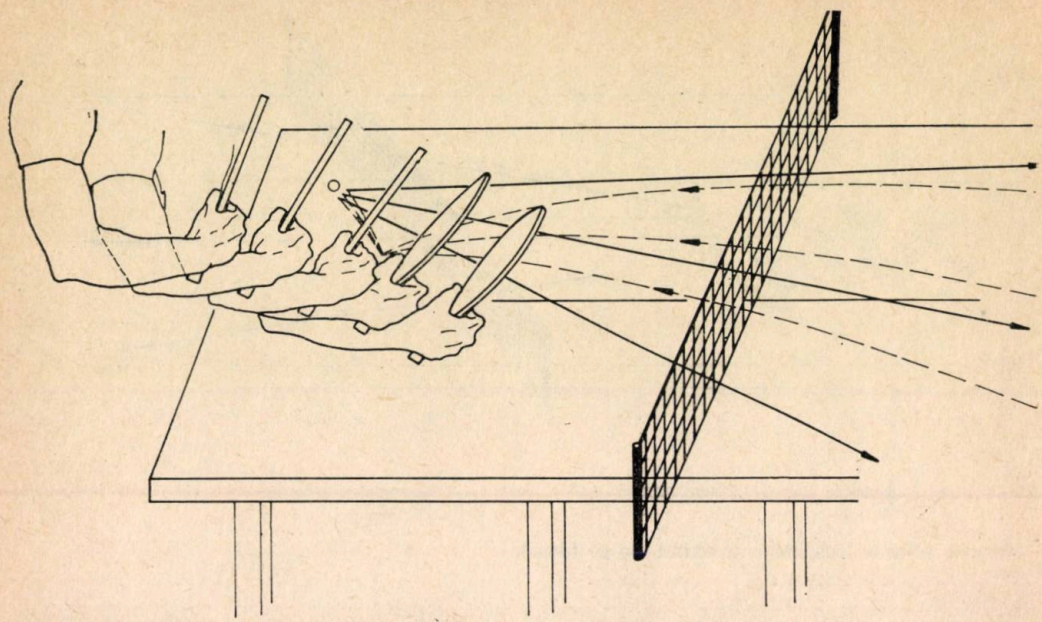
FORME DE ANTRENARE A BLOCAJULUI

Antrenarea jucătorilor pentru însușirea și perfecționarea blocajului se va face cu un partener care execută topspinul foarte bine, în serie, cu diferite intensități și ritmuri diferite în cadrul seriei, atît în atac, cît și pe „contre".

Inițial va fi folosit „robotul" — acolo unde există — mai întîi separat spre rever și spre forhand, apoi combinat. În etapa învățării, robotul va fi reglat la o viteză redusă; pentru perfecționarea și automatizarea execuției blocajului



Blocajul activ al topspinului de la mijlocul mesei cu forhandul.



Blocajul activ al topspinului de la mijlocul mesei cu reverul.

viteza poate fi ușor crescută, asemănătoare unui partener obișnuit, dar se va evita reglarea robotului la viteză maximă.

Un procedeu modern și eficace este cel prin care antrenorul, avînd lîngă masă un coș cu mingi, aruncă elevului în serie mingi spre diferite părți ale mesei și la diferite înălțimi. Se va aplica și în acest caz direcționarea mai întîi spre rever, apoi spre forhand și combinat.

Blocajele (capacele) vor fi combinate cu loviturile de atac și cu „contrele", schimbîndu-se mereu ordinea succesiunii acestora sau intercalîndu-se fără nici o ordine. Se va începe cu teme simple, apoi vor fi folosite cele semicomplexe, pentru ca, spre final, să se execute teme apropiate de condițiile de concurs. Este de înțeles că numărul combinațiilor poate fi foarte mare, dar vor fi preferate în antrenare două sau trei dintre cele care se potrivesc cu aptitudinile elevului și care asigură în final succesul acestuia. Prin antrenamente zilnice se va urmări formarea corectă a stereotipului dinamic.

Exemplu de temă: cu schimb, forhand combinat cu rever :

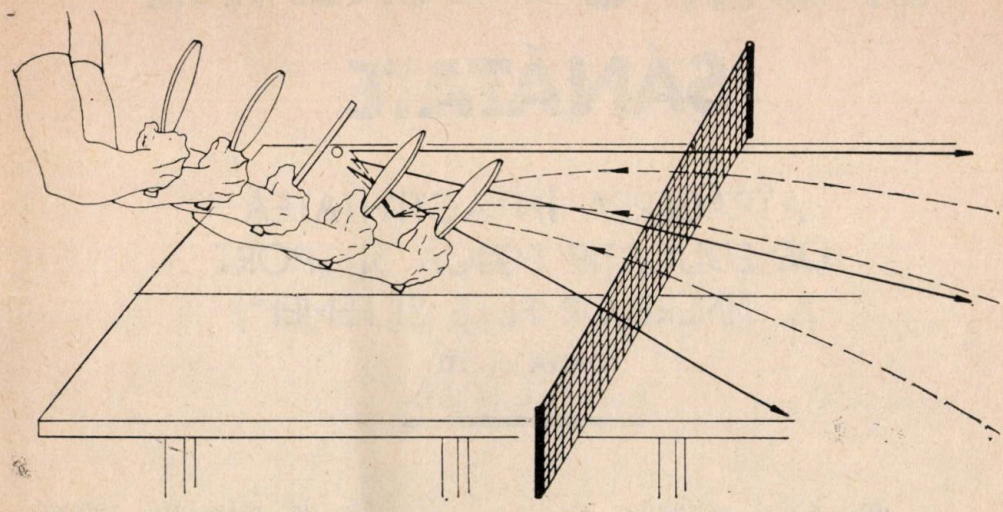
— la 2—3—4 topspinuri primite se răspunde prin blocaje de intensități diferite, cu ultima lovitură executată fulgerător, apoi în ordine inversă ;

— 2—3 „contre", un capac și invers ;

— 2 „contre", 2 topspinuri și 1—2 blocaje, apoi în ordine inversă.

Dacă prin aceste combinații diferite se ajunge la o luptă de „contre" (alt capitol al loviturilor ofensive), este utilă intercalarea unei „tăieturi" ascuțite, care obligă adversarul să încetinească ritmul și să se preia astfel inițiativa în ofensivă, printr-un topspin zvîcnit sau o lovitură de atac.

Antrenarea blocajului (capacului) oferă un larg cîmp de manifestare fanteziei antrenorului și jucătorului. Condiția de bază este repetarea insistentă și răbdătoare, pînă la perfecționarea și automatizarea loviturii.



Blocajul activ al topspinului executat de pe rever.

GREȘELI POSIBILE LA EXECUȚIA BLOCAJULUI ȘI REMEDIEREA LOR

— **Mingea intră în plasă :** paleta a pornit prea înclinată sau s-a închis prea devreme în timpul execuției ; se va corecta unghiul de lovire, deschizînd paleta, după necesitate.

— **Mingea iese în afară :** paleta a fost prea deschisă, iar brațul nu a avut poziția corespunzătoare în timpul execuției ; se va regla unghiul de lovire sau împingere, va fi redusă și se va corecta poziția brațului.

— **Mingea iese afară spre părțile laterale ale mesei :** paleta nu a fost paralelă cu fileul, poziția corpului și picioarelor greșită ; se corectează unghiul paletei și plasamentul la minge.

BIBLIOGRAFIE

1. IVANOV V. : Asztali-Tenisz — Stolna Tenis, 1968.
2. PANETH F. : Învățăminte după Campionatul Mondial — Dortmund 1959, Sportul popular.
3. PANETH F. : Noutăți și învățăminte după Campionatele Mondiale — Pekin, 1961, revista „Sport".
4. PANETH F., COMARNISCHI C. : Importanța noului procedeu tehnic topspinul, Sportul popular, 1962.
5. SKLORZ MARTIN : Tischtenis Sport 1972 für jederman.
6. * * * : Tischtenis Ichivo Ogimura, 1973.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

ATRAGEREA ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A TINERELOR FETE ȘI FEMEI *)

IOANA BRATU
Secretar C.C. al U.T.C.

În ansamblul acțiunilor de educare multilaterală pentru muncă și viață a tinerei generații, educația fizică și sportul ocupă un loc deosebit de important prin contribuția la menținerea și întărirea sănătății, la asigurarea unor forme variate și atractive de recreere a tineretului, la creșterea capacității sale de muncă la nivelul înaltelor răspunderi ce-i revin în înfăptuirea Programului partidului, a istoricelor Hotărîri ale Congresului al XI-lea al P.C.R.

Pentru activitatea Uniunii Tineretului Comunist, a organelor și organizațiilor sale acest aspect ocupă o semnificație deosebită, ce decurge în mod firesc din sporirea continuă a atribuțiilor și competențelor cu care este investită în lumina prețioaselor indicații ale secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu că Uniunea Tineretului Comunist să se ocupe de toate problemele de muncă și de viață ale tuturor categoriilor de tineri.

Momente de referință pentru întreaga mișcare sportivă, Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport, Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, Cuvîntarea rostită cu prilejul înmînării unor înalte distincții, sportivilor care au obținut rezultate deosebite la Jocurile Olimpice de la Montreal, orientează cu claritate direcțiile pentru ridicarea nivelului întregii activități sportive, pentru creșterea contribuției sale la dezvoltarea armonioasă a tinerei generații, a întregului nostru popor.

În acest cadru un loc de o deosebită importanță îl ocupă acțiunea de atragere în activitatea de educație fizică și sport a tinerelor fete și femei. Această acțiune derivă în mod obiectiv din creșterea rolului și locului femeii în întreaga viață economică și socială a țării. Este cunoscut că în

*) Lucrare prezentată în cadrul Simpozionului „Femeia și sportul", desfășurat sub genericul „Daciadei".

această etapă tinerele fete și femei dețin o pondere crescîndă în sfera activității economice, ramuri importante ca industria chimică, electronică și electrotehnică, industria ușoară și alimentară, sfera serviciilor, domeniul sănătății și învățămîntului cuprind un număr însemnat de fete, angrenarea tinerelor la formele de pregătire a forței de muncă cunoaște, de asemenea, o continuă creștere și diversificare a nomenclatorului de profesiuni și specialiști, un rol deosebit revine acestora în consolidarea familiei, în realizarea politicii demografice, în creșterea și educarea copiilor. Ținînd seama de faptul că în amplul proces eucativ al tinerei generații, Uniunea Tineretului Comunist inițiază și desfășoară acțiuni diferențiate în funcție de particularitățile categoriilor de tineri, abordarea domeniului educației fizice și sportului capătă valențe specifice și atunci cînd se referă la antrenarea tinerelor fete și femei la practicarea educației fizice și sportului. Această specificitate derivă din structura socioprofesională a tinerelor fete și femei, din modalitățile de acțiune diferențiată ale organizațiilor de tineret, în fiecare etapă de vîrstă, în funcție de domeniul de activitate profesională, atribuțiile specifice care revin tinerelor, în cadrul vieții de familie, în raport cu creșterea gradului de integrare în activitatea economică.

Sistemul educației fizice și sportului din țara noastră este structurat astfel încît să răspundă acestor factori, oferind posibilitatea de cuprindere diferențiată a tinerelor fete și femei la o gamă largă de forme și modalități de practicare a exercițiilor fizice. Raportîndu-se la acest sistem, Uniunea Tineretului Comunist este preocupată de inițierea și organizarea unor activități pentru dezvoltarea armonioasă și întărirea capacității fizice a tinerelor începînd cu perioada școlarizării și continuînd cu practicarea exercițiilor fizice în producție, în activitatea recreativă și în perioada pre și postnatală.

Preocuparea pentru cuprinderea masei largi de tinere la practicarea exercițiilor fizice se bazează pe conceperea unui cadru diversificat de activități, care să dea posibilitatea asigurării unui caracter continuu adaptat posibilităților, aptitudinilor și preferințelor.

Un rol important în atragerea tinerelor fete la practicarea sistematică și continuă a exercițiului fizic și a sportului de masă îl constituie activitățile cu caracter competițional, concretizate prin organizarea la nivelul județelor a unor acțiuni devenite tradiționale cum sînt : concursuri cu specific feminin sau cu participare exclusiv feminină. Aceste întreceri se bucură de un interes deosebit în rîndul tinerelor fete din întreprinderile cu specific feminin și de la sate.

Aceste întreceri au, dealtfel, denumiri semnificative : „Cupa fetelor din Olt", „Olimpiada fetelor din Maramureș", „Fetele de pe Tîrnave" în județul Alba, „Cupa sătencelor argeșene", „Festivalul sportului feminin buzoian", „Cupa femina" în județele Iași și Bistrița Năsăud, Arad, Alba, Covasna, Iași, „Spartachiada fetelor" în județele Neamț și Dolj, „Cupa textilistelor", „Cupa tinerelor muncitoare" în județul Timiș, „Crosul fetelor" la Suceava, precum și un mare număr de crosuri organizate pentru fete în

județele Dîmbovița, Mureș, Sibiu și Municipiul București.

Un aport deosebit la antrenarea acestei categorii de tineret l-au avut competițiile cu caracter republican organizate începînd cu etapele pe școală, facultate, sat și comună, instituție, întreprindere și continuînd cu etapele pe orașe, localități, județ și finale pe țară. „Cupa tineretului" cu cele două ediții de iarnă și vară a antrenat în anul 1976 peste 2 000 000 de fete. „Crosul tineretului" a antrenat circa 100 000 de participante, „Cupa Congresului al X-lea al U.T.C. și a Conferinței a X-a a U.A.S.C.R." a antrenat aproximativ 800 000 de fete, Cupa „Scînteia tineretului" la tenis a antrenat circa 500 000 de fete, iar „Festivalul ansamblurilor școlare de gimnastică ritmică-modernă" concurs rezervat în exclusivitate fetelor a antrenat peste 300 de ansambluri școlare.

S-au inițiat și organizat pentru tinerele fete și femei peste 95 de competiții sportive de masă la 20 de ramuri sportive (atletism, volei, baschet, handbal, gimnastică, înot, tenis de masă și schi, șah, popice, tir, sanie, patinaj etc).

În paralel cu aceste acțiuni se constată din partea tinerelor fete și femei un interes crescînd față de acele forme de practicare a exercițiilor fizice care influențează în mod pozitiv starea de sănătate și dezvoltare armonioasă a corpului.

Au fost instituite o serie de forme pentru practicarea unor activități ca gimnastica în producție, gimnastica de întreținere, gimnastica în internate și cămine, gimnastica mamei și a copilului pe lîngă policlinici și spitale asupra cărora s-au făcut referiri și în celelalte referate care s-au prezentat. Considerăm însă că în raport cu rolul deosebit pe care îl au aceste forme în prezent gradul de cuprindere este nesatisfăcător, încă nu există preocupare la nivelul tuturor localităților, al marilor întreprinderi cu pondere feminină, iar în ce privește metodologia practicării acestor exerciții, experiența pozitivă acumulată în unele centre nu este pe deplin valorificată și generalizată.

Un rol activ trebuie să-l joace, în acest sens, cadrele de specialitate, care pot fi solicitate în mai mare măsură de către organizațiile de tineret și asociațiile sportive. Totodată, este necesar să sporim preocuparea pentru generalizarea gimnasticii în producție, stabilirea unor măsuri comune cu conducerile întreprinderilor, cu organizația de sindicat pentru asigurarea cadrului corespunzător pentru această formă de activitate sportivă.

De asemenea, este necesar să crească preocuparea tuturor factorilor responsabili pentru promovarea largă a unor forme simple, accesibile, care contribuie în mare măsură la formarea tinerelor fete cum ar fi : drumețiile, excursiile, valorificînd în acest fel condițiile pe care le oferă cadrul natural al fiecărui județ.

Referindu-ne la ceste forme de activitate sportivă, trebuie făcută precizarea că se impune o preocupare sporită pentru atragerea unui număr tot mai mare de tinere și, în special, a celor care nu practică în mod organizat formele competiționale.

Un rol deosebit în întreaga activitate revine organizațiilor U.T.C., celorlalți factori în desfășurarea unei bogate activități educative în rîndul tinerelor fete

şi femei pentru formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare sistematică a exerciţiilor fizice, de popularizare prin diferite mijloace a modalităţilor de practicare prin intermediul unor pliante, îndrumare metodice şi diapozitive care să cuprindă indicaţii clare.

Perfecţionarea de ansamblu a întregii activităţi de educaţie fizică şi sport a tinerelor fete şi femei impune o colaborare strînsă între toţi factorii educativi, în principal, prin întărirea conlucrării dintre U.T.C., C.N.E.F.S., U.G.S.R., M.E.I., Ministerul Sănătăţii, toţi factorii cu răspunderi în acest domeniu.

Esenţial este ca pe baza concluziilor ce se desprind, din dezbaterile acestui simpozion, a măsurilor pe care le vom stabili mişcarea sportivă în rîndul tinerelor fete şi femei să cunoască o reală creştere calitativă şi pentru aceasta este nevoie să deplasăm centrul de greutate al activităţii noastre de la nivelul principiilor la cel al acţiunii noastre concrete.

IOANA BRATU : Attraction des jeunes filles et des femmes à l'activité d'éducation physique et sportive

L'action d'attirer les jeunes filles et les femmes à l'activité d'éducation physique et sportive a une importance particulière. Cette action dérive objectivement de l'augmentation du rôle et de la place de la femme dans l'entière vie économique et sociale du pays. Il est connu le fait qu'en cette étape les jeunes filles et les femmes detiennent une importance croissante dans la sphère de l'activité économique, dans les branches importantes comme l'industrie chimique, électrique et électrotechnique, l'industrie légère et alimentaire, le domaine de la santé et de l'enseignement comprenant un grand nombre de filles.

La préoccupation pour gagner la masse large des jeunes à la pratique des exercices physiques est basée sur la conception d'un cadre diversifié d'activités, qui puisse donner la possibilité d'assurer un caractère continu adapté aux possibilités, aux aptitudes, et aux préférences. Un rôle important dans l'attraction des jeunes filles à la pratique systématique et continue de l'exercice physique et du sport de masse este constitué par les activités avec un caractère compétitionnel, concrétisées par l'organisation, au niveau des districts, des actions ayant des noms significatifs : „La coupe des jeunes filles de l'Olt", „L'Olympiade des jeunes filles de Maramureş", „Les jeunes filles de Tîrnave", „La Coupe des villageoises d'Argeş", „La Spartakiade des jeunes filles", etc. De même on a institué une série de formes pour la pratique des activités comme : la gymnastique de production, la gymnastique d'entretien, la gymnastique dans les internats et les foyers, la gymnastique de la mère et de l'enfant, etc. Il serait encore nécessaire d'augmenter la préoccupation de tous les facteurs responsables pour la promotion large des formes simples comme : les randonnées, les excursions, mettant de cette façon en valeur les conditions offertes par le cadre naturel de chaque district.

IOANA BRATU : How to Attract Young Girls and Women to Physical Education and Sports

It is most important to attract young girls and women to physical education and sports. This action is prompted by the increasingly greater role and place of women in the economic and social life of the country. It is a matter of common knowledge that in the stage under way young girls and women hold and increasing share in the economic activities, in important industrial branches such as the chemical, electric, electrical engineering, light, food industries and in the domains of health and education.

There is a greater and greater concern in our country with involving a larger number of young girls and women in sports. For the purpose the respective activities have been diversified so as to be adjusted to possibilities, aptitudes and performances. The competitions, materialized in the organization of events by counties such as „The cup of the young girls in the Olt county", „The Olympics of the young girls in Maramureș", "The Young girls of the Tîrnave region", "The Cup of the young villagers", "The Sports events of young girls", etc. should play a great role in attracting young girls and women to a systematic practising of sports. Moreover, one has organized activities of gymnastics in production, gymnastics for maintenance purposes, gymnastics in boarding houses and hostels, gymnastics for women and children. The author urges the decision makers to take ampler actions with a view to promoting excursions.

DEZVOLTAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A SPORTULUI DE MASĂ ÎN PARCURI ȘI CARTIERE

Conf. univ. MARIN BÂRJEGA
Lector ION TODAN
I.E.F.S.

Documentele de partid și de stat, care orientează mișcarea noastră sportivă, precizează că educația fizică și sportul de masă reprezintă sarcina principală a activității sportive din țara noastră. Pentru a cuprinde întregul tineret, precum și mase tot mai largi de oameni ai muncii, de toate vîrstele, în practicarea continuă a exercițiilor fizice, trebuie abordată o mare diversitate de forme și mijloace simple și accesibile. Considerăm că în acest context se înscrie și organizarea educației fizice și a sportului în parcuri și cartiere, ca forme importante de extindere a educației fizice și sportului de masă, de atragere a unui număr tot mai mare de tineri și adulți în practicarea sistematică a exercițiilor fizice pentru întărirea sănătății, mărirea capacității de muncă și petrecerea utilă și plăcută a timpului liber. Ca o condiție de bază pentru dezvoltarea educației fizice și sportului de masă o constituie apropierea bazelor sportive și a locurilor de joacă de locuințele cetățenilor.

În condițiile lărgirii ariei orașelor, se întîmplă des ca unii oameni, dornici să practice o ramură de sport, să fie puși în situația de a parcurge distanțe foarte mari pentru a ajunge la o bază sportivă, ceea ce, trebuie să recunoaștem, reprezintă un serios impediment în extinderea educației fizice și sportului de masă. După cum se știe, fiecare ansamblu de locuințe din marile orașe moderne are un centru social-cultural, care, însă, de cele mai multe ori, nu dispune, așa cum ar fi normal, de amenajări sportive și locuri de joacă, pentru a permite petrecerea timpului liber în mod plăcut și util. Nu este însă cazul Bucureștiului, ca și al altor mari orașe ale țării, unde s-au realizat, în ultimii ani, progrese însemnate, prin amenajarea unor baze sportive de cartier și a unui mare număr de locuri de joacă pentru copii .Astfel, în fiecare sector al Capitalei s-a construit cîte o bază sportivă complexă, dotată cu instalații și aparatură modernă (cunoscute sub denumirea de „Titanii", „Voinicelul", „Cireșarii" etc.). Pe de altă parte, parcurile — care reprezintă locuri ide-

ale de practicare a exerciţiilor fizice — pot fi amenajate, cu uşurinţă, în acest sens. În ultima vreme, s-au făcut progrese însemnate şi pe această linie, mai ales în parcurile Tei, Herăstrău, Tineretului şi Moghioroş.

Avînd în vedere importanţa bazelor sportive şi a locurilor de joacă din parcuri şi cartiere pentru dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului de masă, considerăm că există încă mari posibilităţi de îmbunătăţire atît a lor, cît şi a conţinutului activităţilor care se desfăşoară pe ele. În această privinţă, credem că trebuie să se ţină seama de unele cerinţe referitoare atît la amenajarea bazelor sportive şi a locurilor de joacă, cît şi la organizarea activităţilor sportive.

În primul rînd, trebuie pusă problema dimensiunilor acestor baze sportive. Astfel, dacă situăm activitatea de educaţie fizică şi sport la nivelul cerinţelor actuale, trebuie să avem în vedere faptul că spaţiile mai largi oferă copiilor posibilitatea de a aborda şi jocurile care solicită mai mult capacitatea de efort şi motricitatea generală. Din acest punct de vedere, pot fi aduse multe îmbunătăţiri, mai ales locurilor de joacă şi bazelor sportive mici de cartier. În această discuţie nu intră bazele mari de cartier, care au fost construite în ultima vreme, întrucît ele sînt corespunzătoare, adică pot servi bine scopurile educaţiei fizice şi sportului. De obicei, locurile de joacă sînt amenajate pe terenuri foarte mici, cu latura de aproximativ 10—25 m. Faptul că, pe aceste suprafeţe, mai există instalaţii şi aparatură diversă, precum şi peluze cu iarbă şi straturi cu flori, face ca spaţiul efectiv de joacă pentru copii să rămînă foarte mic. Ca o consecinţă directă sînt limitarea activităţii copiilor la jocuri cu caracter mai mult static şi eliminarea, în special, a posibilităţii de a practica acele exerciţii fizice de bază, care contribuie mult la dezvoltarea motricităţii şi la adaptarea mai devreme a organismului la cerinţele sportive de efort. Or, este ştiut că alergarea, aruncarea şi chiar săritura, precum şi alte jocuri cu mingea (în deosebi, fotbalul), reprezintă deprinderi motrice de bază, din care trebuie să se alcătuiască zestrea motrică a fiecărui copil. Poate că şi aici ar trebui să căutăm una din cauzele situaţiei modeste a sprintului, aruncărilor şi fotbalului nostru.

În al doilea rînd, trebuie acordată o atenţie mai mare instalaţiilor şi aparaturii amplasate la locurile de joacă, în sensul diversificării lor. Multe locuri de joacă se aseamănă încă cu un miniparc de distracţii, care nu solicită aproape deloc capacitatea de efort a copiilor. Astfel, în cele 114 locuri de joacă pe care le-am vizitat numai în 11,8% din cazuri aparatura şi instalaţiile existente acolo pot influenţa în măsură corespunzătoare motricitatea şi dezvoltarea fizică a copiilor, întrucît ponderea mare, în loc să o aibă toboganele, revine leagănelor şi caruselelor de tot felul

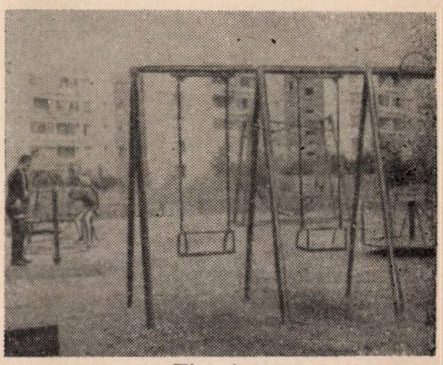


Fig. 1

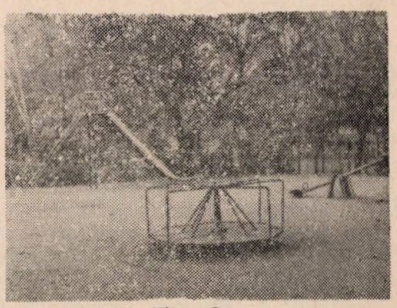


Fig. 2

(fig. 1—3). Fără îndoială că şi asemenea tipuri de aparate sînt necesare, deoarece copilul nu poate fi tot timpul în efort fizic, dar exagerarea răspîndirii lor poate avea unele efecte nu din cele mai bune. Dacă scoatem copilul afară, ca să facă mişcare, să-şi compenseze activitatea sedentară de la şcoală sau din camera de lucru, nu realizăm nimic dacă, în locurile de joacă, îl instalăm pe leagăn sau carusel, adică tot să stea. În felul acesta, noţiunea de joacă este golită de conţinut.

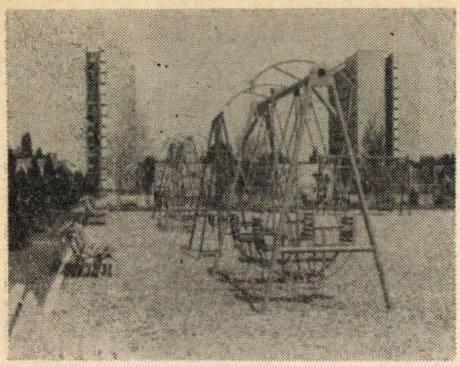


Fig. 3

În al treilea rînd, gruparea instalațiilor și aparaturii pe vîrste să se facă cu discernămînt. A fixa grupa de vîrstă între 7—14 ani înseamnă a face o greșeală, întrucît extremele sînt prea depărtate, iar instalațiile sînt proprii numai pentru copii de 7—9 ani.

În al patrulea rînd, actualele locuri de joacă se adresează mai mult copiilor între 4—8 ani, ceea ce face să rămînă în afara preocupărilor unele categorii de vîrstă foarte importante, cum ar fi acelea ale pubertarilor și copiilor foarte mici.

În urma studiului efectuat, ne permitem să facem cîteva propuneri, a căror menire este aceea de a contribui la îmbunătățirea activității de educație fizică și sport de masă în cartiere și parcuri.

1. În proiectarea și construirea bazelor sportive și a locurilor de joacă să fie consultați și specialiști (profesori de educație fizică, metodiști), atît în privința dimensiunilor acestora, cît și a dotării lor cu aparatură și instalații, urmărind sporirea valorii lor de întrebuințare.

2. Tipurile de baze sportive de cartier, pe care le recomandăm noi, ar fi de două feluri, și anume: a) baze mari *(„Voinicelul", „Titanii" etc.) și b)* baze mijlocii. *Bazele mari au, în general, o concepție corespunzătoare. Sugerăm însă ca, în cadrul lor, să se aibă în vedere mărirea spațiului locurilor de joacă. De asemenea, credem că, la aceste baze, este bine să se amenajeze un număr mai mare de terenuri pentru jocurile sportive și, în special, pentru fotbal, precum și aparate și instalații mai multe pentru adolescenți și adulți (porticuri de gimnastică, aparate de gimnastică, haltere, mese din prefabricate pentru tenisul de masă, piste de popice etc.). De mare folos ar fi existența la fiecare din aceste baze a unor bazine mici pentru scăldatul copiilor. Fără îndoială că aceste tipuri de baze sportive de cartier oferă condiții optime de practicare a exercițiilor fizice, însă — după părerea noastră — ele nu vor putea rezolva problema educației fizice și sportului de masă din marile orașe. Proiectarea, construirea și întreținerea lor înseamnă și unele eforturi financiare. Totodată, necesitînd spații foarte mari, ele nu vor putea să se dezvolte prea mult. În schimb, credem noi, soluția cea mai bună pentru viitor o reprezintă bazele sportive mijlocii, pentru că nu presupun spații mari, pot fi plantate printre blocuri, iar cheltuielile pentru amenajarea și întreținerea lor sînt minime.*

Din păcate, la ora actuală, numărul lor este redus în București, iar cele existente nu sînt bine gospodărite. După părerea noastră, condiția esențială a acestor tipuri de baze sportive trebuie să fie multifuncționalitatea lor, dînd posibilitatea practicării — după dorință — a mai multor jocuri sportive sau a unei game largi de alte exerciții fizice. Considerăm că o asemenea bază trebuie să aibă un spațiu suficient (latura de 30—50 m), să fie bituminată (pentru întreținere mai puțin costisitoare) și să dea posibilitatea montării și demontării simple a diferitelor instalații (stîlpi, panouri, porți). Pe una din laturi pot fi amplasate porticuri, mese de tenis de masă și chiar piste de popice în aer liber etc. Astfel amenajate, aceste baze pot cuprinde în practicarea exercițiilor fizice categorii de vîrstă foarte variate, începînd cu elevii de școală primară și terminînd cu adulții. Administrarea acestor baze sportive ar urma să revină asociațiilor locatarilor din blocul cel mai apropiat.

3. Este bine ca bazele sportive din parcuri să nu fie împrăștiate pe întregul spațiu, ci grupate în anumite porțiuni. În schimb, locurile de joacă, fiind mai multe, vor împînzi parcul. Acolo unde nu există parcuri cu suprafață mare (cum este Herăstrăul), bazele sportive pot fi grupate în mai multe locuri. Dar chiar dacă parcurile nu dispun de amenajări sportive, în aria lor se pot organiza forme diverse de practicare a exercițiilor fizice (alergări pe alei, vîslit etc.). Din punct de vedere organizatoric, este indicat

ca administrația parcului să atragă activiști sportivi voluntari, recrutați dintre profesorii de specialitate, care funcționează la școlile din apropiere, sau dintre foștii sportivi de performanță, maeștri ai sportului sau maeștri emeriți.

4. În privința locurilor de joacă, noi credem că trebuie să li se acorde o atenție cu totul aparte, datorită importanței lor. Se impun îmbunătățiri în privința dimensiunilor acestora, în sensul măririi lor (latura de 30—50 m). Este bine ca aparatura și instalațiile să prezinte o mai mare diversitate ; alături de cele care nu solicită fizic copilul, să se găsească și altele care contribuie la dezvoltarea fizică și la cea a motricității (fig. 4—6). Împărțirea aparaturii și instalațiilor pe grupe de vîrstă trebuie să respecte criteriul intervalelor mici, de 2—3 ani. O atenție deosebită trebuie acordată copiilor între 1—3 ani, în vederea dezvoltării motricității lor. Instalații foarte simple pot avea efecte mari. Iată cîteva exemple : o bîrnă suficient de lată și ridicată la cel mult 4—5 cm deasupra solului ; gruparea unor buturugi de diferite înălțimi ; amenajarea unui labirint din gard viu ; pante ușor înclinate, pentru urcare-coborîre ; tuneluri etc. Pentru preșcolari și copii din școala primară este utilă și instalația prezentată în fig. 7—9, demontabilă și multifuncțională. Ar fi, însă, de dorit ca la fiecare aparat sau instalație să fie afișate, pentru părinți, cîteva indicații sumare de folosire a acestora.

Fig. 4

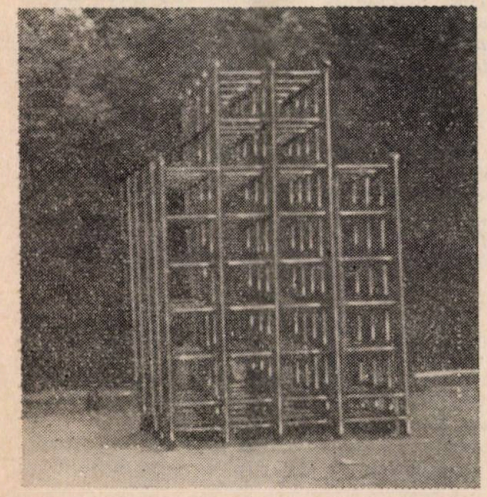


Fig. 5

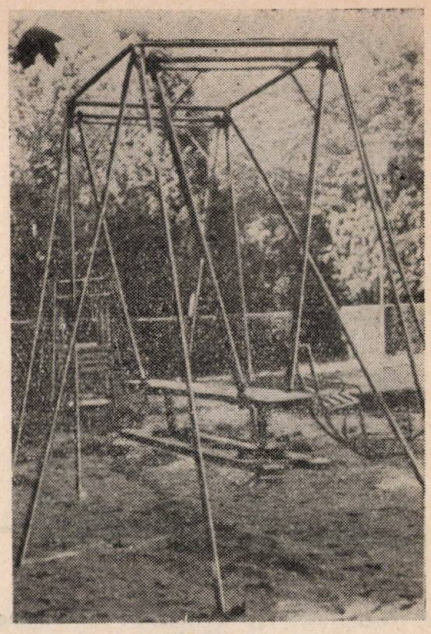


Fig. 6

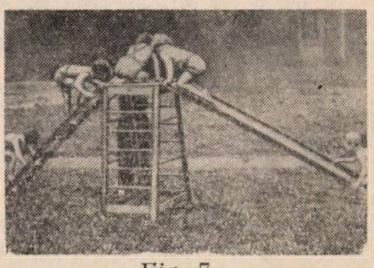


Fig. 7

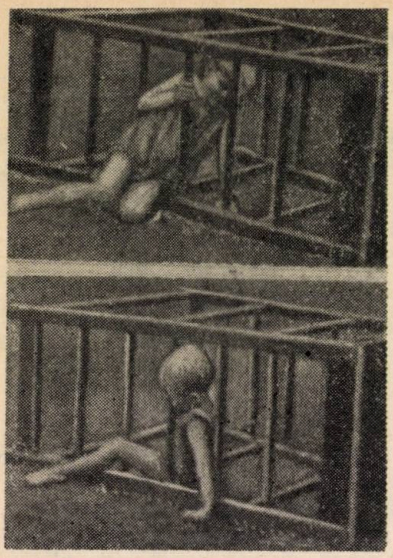


Fig. 8

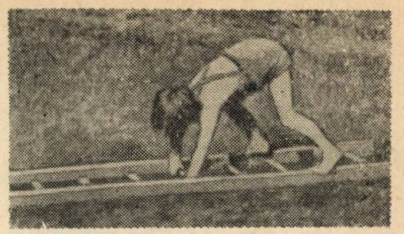


Fig. 9

În încheiere, considerăm că problema bazelor sportive în cartiere și parcuri, precum și cea a locurilor de joacă, trebuie să stea mai mult în atenția edililor și a organelor de specialitate, ca o problemă cheie pentru dezvoltarea educației fizice și sportului de masă. Părerile, exprimate de noi în acest articol, reprezintă un modest început și orice completări sau sugestii vor fi binevenite.

M. BÂRJEGA, I. TODAN : Développement de l'éducation physique et du sport dans les parcs et les quartiers

Les auteurs ont entrepris un raid à travers Bucarest, dans le but d'étudier comment sont dotés les parcs et les terrains libres entre les pâtés de maisons dans les nouveaux quartiers. Ils constatent que les installations et les engins existants pour l'éducation physique et le sport de masse ne répondent pas tout à fait aux exigences des scolaires d'âge petit. Les auteurs constatent la même chose également en ce qui concerne les dimensions des terrains de sport et de jeu pour les enfants. Vu les constatations, les auteurs proposent : un dimensionnement judicieux des terrains ; la diversification des installations et des engins emplacés aux lieux de jeu ; le groupage des installations et des engins par âges. De même, ils considèrent comme nécessaire : la consultation des professeurs d'éducation physique pour l'élaboration et la réalisation des projets ; l'option pour deux types de terrains (grands et moyens) ; le groupage des bases sportives dans les grands parcs et la dispersion des places de jeu pour les enfants, où l'on doit installer les engins qui contribuent pleinement au développement physique et à la motricité (une plus grande quantité de toboggans et moins de caroussels et de balançoires).

L'article est accompagné par des photos.

M. BÂRJEGA, I. TODAN : Development of Physical Education and Sports for the People at Large in Parks and by Districts

The authors draw a number of conclusions and make improvement proposals after an inquiry made on the facilities in the parks and spaces between the blocks of flats of the new residential districts. They realized that the existing equipment and amenities were not sufficiently adapted to the requirements of small scholl-children. Neither was the dimension of playgrounds and sports grounds adequate. The authors consequently propose that : the respective grounds should be suitably dimensioned ; the equipment should be diversified ; the equipment should be placed by age groups. They moreover urge that the physical education instructors should be consulted as to their designing and achievement. It is necessary, in their opinion, to envisage two types of sports and play grounds (of small and average size), to group the sports grounds in the big parks and lay out playgrounds for children in various places, which should be fitted out with such equipment that should fully contribute to the physical development of children.

The article is accompanied by photoes.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

BOICIL FORTE
UN NOU MEDICAMENT ROMÂNESC ÎN TRATAMENTUL UNOR AFECŢIUNI REUMATISMALE ŞI TRAUMATICE LA SPORTIVI

Dr. CONSTANTIN IONESCU
Centrul de medicină sportivă

Activitatea sportivă în general şi sportul de performanţă, în special, în anumite împrejurări şi condiţii de practică devine agresiv pentru organism şi mai ales pentru aparatul locomotor, creînd condiţii favorabile pentru apariţia sau evoluţia unor leziuni sau afecţiuni ce pun în dificultate sportivul sau îl scot pe o perioadă mai lungă sau mai scurtă de activitate.

Pornind de la microtraumatisme — aceste agresiuni uşoare, incapabile de a fi imediat nocive (dar care prin repetarea lor pot deveni) — la macrotraumatisme, de obicei unice, dar care prin acţiunea lor pot produce deteriorări importante (entorse, luxaţii, fracturi, leziuni musculare etc.), ajungem în final la alterări degenerative ale articulaţiilor — la artroze.

Dacă adăugăm la acestea faptul că sportivul bazîndu-se pe mişcare şi necesitînd o activitate fiziochinetică care merge pînă la cerinţele funcţionale maxime — reclamă integritatea articulaţiilor — se justifică din plin căutările noastre permanente pentru găsirea celor mai eficiente mijloace terapeutice care să scurteze la minimum timpul de incapacitate al unui sportiv.

Începînd din anul 1975 am experimentat şi noi produsul original românesc „BOICIL FORTE" — al Întreprinderii de Medicamente „TERAPIA" din Cluj-Napoca.

MEDICAMENTUL

Produsul — o descoperire a doctorului Boici din Timişoara — este un extract total din planta — HELLEBORUS SPECIES — şi se află în comerţ sub formă de fiole a 2 ml.

Acţiunea medicamentului — în aplicarea locală — este antialgică locală şi durabilă — urmată uneori de o decontractare secundară a musculaturii.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1977, pag. 55

Tabelul 1

Diagnostic	Număr cazuri			Rezultate		
	Băieți	Fete	Total	F. B.	B.	Fără
Lumbalgii acute	12	7	19	13	6	-
Artroze reactivate tibiotarsiene	4	3	7	2	5	-
Artroze cot	2	1	3	-	3	-
Gonartroze	4	1	5	4	1	-
Apofizite tibiale ant. de suprasolicitare	1	0	1	1	-	-
P. S.H.	3	1	4	-	2	2
Leziuni fibrilare musculare	5	3	8	5	3	-
Torticolis	-	1	1	1	-	-
Nevralgii inter-costale	6	2	8	8	-	-
T o t a l	37	19	56	34	20	2

MATERIAL ȘI METODĂ

Materialul care a stat la baza studiilor noastre a fost de un număr de 37 sportivi și 19 sportive (total 56), — în vîrstă medie de 24 ani, ce prezentau diverse traumatisme sau artroze reactivate.

Metoda folosită a fost aceea recomandată de autor și anume 3—4 micro-infiltrații „1 000 — doleanti“ — în una sau mai multe ședințe, în funcție de rezultatele obținute — metodă care în ultimul timp a fost modificată de noi.

POSOLOGIE ȘI DURATA DE ADMINISTRARE

Reținînd la început constatările autorului — în sensul că dispariția durerii se produce aproape instantaneu — iar mai tîrziu prin confirmările pacienților noștri, numărul infiltrărilor efectuate a fost între 1 și maximum 3 — folosind una pînă la patru fiole.

Repetarea infiltrărilor s-a făcut de 2 pînă la 7 zile.

REZULTATE ȘI CONCLUZII

După cum se poate observa în tabelul de mai sus rezultatele sînt în general foarte bune și bune.

Cu toate că numărul subiecților sportivi este relativ mic, dacă am adăuga și rezultatele obținute de noi pe cazuistică nesportivă și la vîrste mult mai înaintate (peste 1 000 de tratamente), la care rezultatele foarte bune și bune depășesc 50% și dacă ținem seama că ameliorarea sau dis-

pariția fenomenelor dureroase s-a produs într-un timp foarte scurt (în medie 2—4 minute) — puține din cazuri necesitînd mai mult de 2—3 ședințe și că în marea majoritate a cazurilor de sportivi nu a fost nevoie de repaus îndelungat (maximum 24 de ore).

Putem spune că produsul „BOICIL FORTE" este foarte util în tratamentul diverselor afecțiuni reumatismale sau traumatice la sportivi (în care simptomul principal este durerea).

Rezultatele obținute de noi cu produsul „BOICIL FORTE" sînt interesante din punct de vedere practic, fiind în multe cazuri superioare rezultatelor obținute cu alte produse.

Pentru aceasta îl recomandăm medicilor care activează în domeniul medicinii culturii fizice să folosească cu încredere preparatul „BOICIL FORTE", contraindicațiile în sport practic neexistînd, avînd un efect rapid — și nedînd reacții adverse.

C. IONESCU : Boicil forte, un nouveau médicament roumain dans le traitement de certaines affections rhumatismales et traumatiques chez les sportifs

Parfois, le sport de performance devient agressif pour l'organisme et notamment pour l'appareil locomoteur, en créant des conditions favorables pour l'apparition ou l'évolution des lésions ou affections qui mettent en difficulté le sportif, ou bien le mettent hors d'activité pour une période plus longue ou plus courte.

Si on ajoute également le fait que l'activité du sportif est basée sur le mouvement, et qu'il nécessite l'integrité des articulations, on justifie pleinement les recherches permanentes des médecins pour trouver les plus efficaces moyens thérapeutiques qui puissent réduire au minimum le temps d'incapacité d'un sportif.

Le produit original roumain „Boicil forte" — une découverte du docteur Boici de Timişoara — a constitué la base de nos études sur un lot de 37 sportifs et 19 sportives, avec la moyenne d'âge de 24 ans, qui présentaient divers traumatismes ou arthroses réactives.

La méthode utilisée a été celle des micro-infiltrations (3—4) aux points douloureux. La répétition des infiltrations a été effectuée entre 2 et 7 jours.

Les résultats ont été, en général, bons et très bons.

C. IONESCU : „Boicil forte", a New Romanian Medicine Recommended for Rheumatism and Traumatism in Sportsmen.

Performance sports act as aggresive factors on the human body, especially on the locomotive system, thus creating favourable conditions for the appearance and development of lesions and affections which impede the activity of the sportsman for a longer or shorter period.

In addition, the sportsman's life means motion, and needs completeness of articulation. No wonder that the physicians have been permanently concerned with finding therapeutical factors and means for shortening to a minimum the period of incapacity of sportsmen.

Boicil forte, compounded by Doctor Boici of Timişoara — Romania, is the result of long studies undertaken with a number of 37 sportsmen and 19 sportswomen aged 24 on an average, who had developed reactive traumatisms and arthrosis.

The method resorted to was that of micro infiltrations (3—4) in the painful regions, which were repeated every two or seven days, with very good or good results in general.

OPINII

CONSULTAȚII

VALENȚE INSTRUCTIV-FORMATIVE ALE STRUCTURII ȘI DINAMICII ANTRENAMENTULUI

(Relația:scop-obiective-structură)

Lector univ. ROMEO SOTIRIU
Asist. univ. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeș-Bolyai" — Cluj-Napoca

Pornind de la considerentul că antrenamentul reprezintă modalitatea prin care se asigură pregătirea sportivă, sub toate aspectele și totodată și dobîndirea măiestriei, trebuie să subliniem ideea că antrenamentul reprezintă acțiunea, iar realizarea lui înseamnă îndeplinirea scopului.

În sportul de mare performanță apare evidentă relația între antrenament și scopul acestuia. În genere, țelul oricărui sportiv și a oricărei echipe este performanța, succesul sportiv. De la intenție, pînă la realizare se află acțiunea, deci pregătirea sportivă de fiecare zi ; în cadrul acesteia, relația antrenor-sportiv se află într-o strînsă interdependență. Această relație apare simplificată în cadrul sporturilor individuale, unde există doar doi factori : antrenor și sportiv (fig. 1).

SISTEMUL RELAȚIEI ANTRENOR-SPORTIV

Relația se multiplică și devine complexă în cadrul sporturilor de echipă, unde, în afara relației antrenor-sportiv, mai apar relațiile : antrenor-echipă (ca un tot) și sportiv-sportiv (fig. 2).

SISTEMUL RELAȚIILOR ANTRENOR-SPORTIV-ECHIPĂ

Acesta apare ca un sistem de relații în care fiecare unitate constituie un subsistem. Cum este și firesc, influențarea reciprocă între unități apare atît în sens pozitiv, cît și în sens negativ. Ultimul aspect poate constitui unul dintre factorii care determină uneori eșecul scopului propus sau limitează posibilitățile de succes.

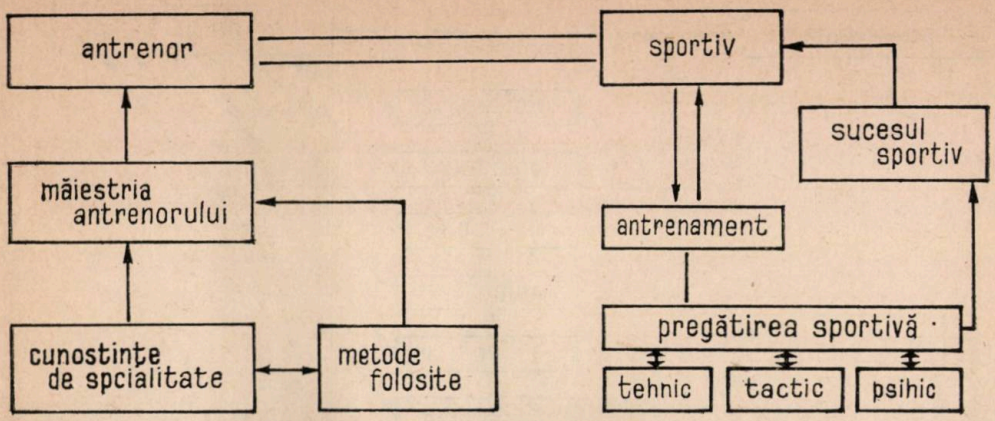


Fig. 1

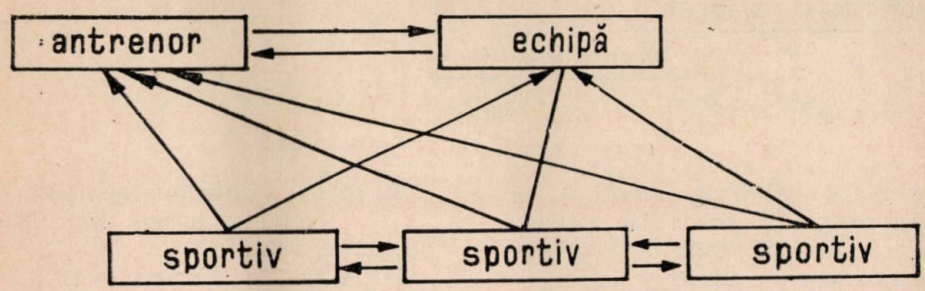


Fig. 2

Scopul general — succesul sportiv în cadrul sportului de echipă — înglobează scopurile intermediare (pe etape) şi scopurile personale ale fiecărui sportiv. De aici decurge necesitatea organizării cît mai bine a antrenamentului, avînd în vedere atît postul ocupat în echipă, cît şi particularităţile individuale. Antrenorul are ca sarcină, odată cu sudarea echipei, crearea legăturii interposturi şi cultivarea acestei relaţii.

De asemenea, trebuie să avem în vedere că există un scop imediat şi un scop de perspectivă. Atingerea scopului de perspectivă presupune realizarea unui lanţ de scopuri imediate, intermediare.

Pentru realizarea scopului final este necesar stabilirea *„modelului ideal"* considerat, care poate duce la îndeplinirea celor propuse. Pentru a ajunge pe treapta „modelului" este necesar să se determine *„starea actuală"* în momentul considerat ; în funcţie de această stare se va face eşalonarea obiectivelor care, realizate din treaptă în treaptă, vor duce la atingerea „modelului ideal", iar acesta va realiza scopul final (fig. 3).

Stabilirea stării în momentul considerat se face prin testări ale parametrilor fizici şi psihici.

ETAPELE DE REALIZARE A SCOPULUI FINAL

Conţinutul antrenamentelor se alcătuieşte în funcţie de scopul imediat. Înlănţuirea antrenamentelor (cu conţinuturile lor) nu înseamnă în primul rînd numai o acumulare motrică cantitativă, ci

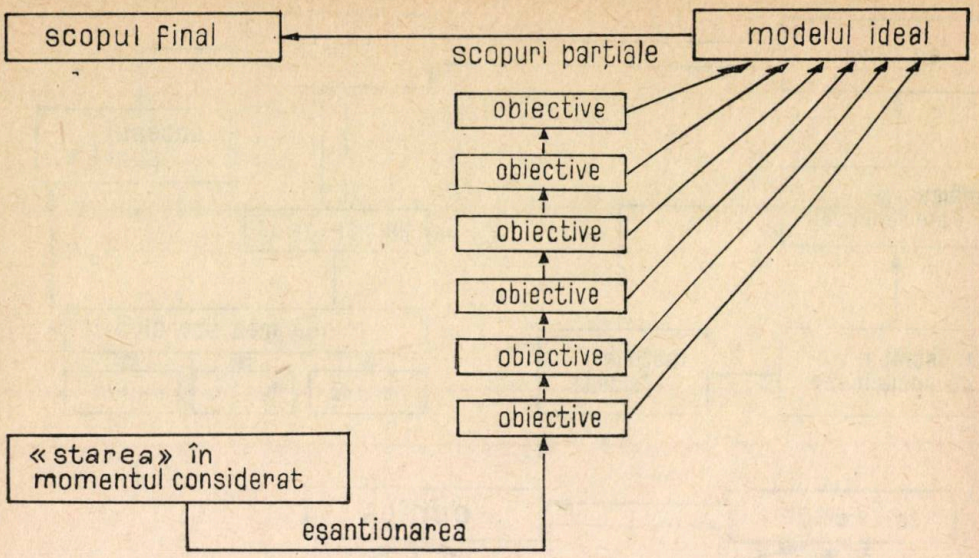


Fig. 3

realizează *„finețea motrică"* — acea treaptă a pregătirii sportive în care nivelul înalt de pregătire tehnică apare vizibil numai în maniera în care sînt folosite procedeele, fapt ce pune în evidență caracteristicile fiecărui jucător, stilul său de abordare și rezolvarea problemelor de pe terenul de joc. Astfel, rezolvarea aceleiași sarcini de joc (în antrenament sau joc) este diferită de la jucător la jucător ; ca atare, și în cadrul pregătirii antrenorul trebuie să aibă în vedere rezolvarea aceleiași sarcini de către mai mulți jucători, în același mod și în maniere diferite. Evident, în primul caz, dificultățile întîmpinate vor diferi de la jucător la jucător ; în acest caz, intervine diferențierea și individualizarea pregătirii sportive. Iată deci că același conținut (al antrenamentului) poate avea mai multe structuri, adică mod de alcătuire, de organizare a antrenamentului.

În cadrul sistemului : *antrenor-antrenament-sportiv* trebuie să cunoaștem :

1. relația : antrenor-echipă ;

1.1. nivelul echipei, ca grup social organizat ;

1.2. nivelul fiecărui sportiv, funcțiile în echipă în dinamica lor ;

1.2.1. nivelul de deprinderi în diferite momente considerate ;

2. raportul între echipă și antrenament (unitate funcțională — proces de pregătire) ;

3. raportul : echipă-antrenament-sportiv.

Considerarea în mod just a acestor relații înseamnă asigurarea unei baze științifice a antrenamentului care vizează realizarea înaltei performanțe (fig. 4).

SISTEMUL DE RELAȚII ÎN CARE SE GĂSEȘTE PERFORMANȚA

Diferențierea pregătirii sportive apare în funcție de valoarea echipei, posibilitățile ei de pregătire, condițiile materiale etc.

În afara posibilităților de ordin material, o importanță mare o prezintă bugetul timp.

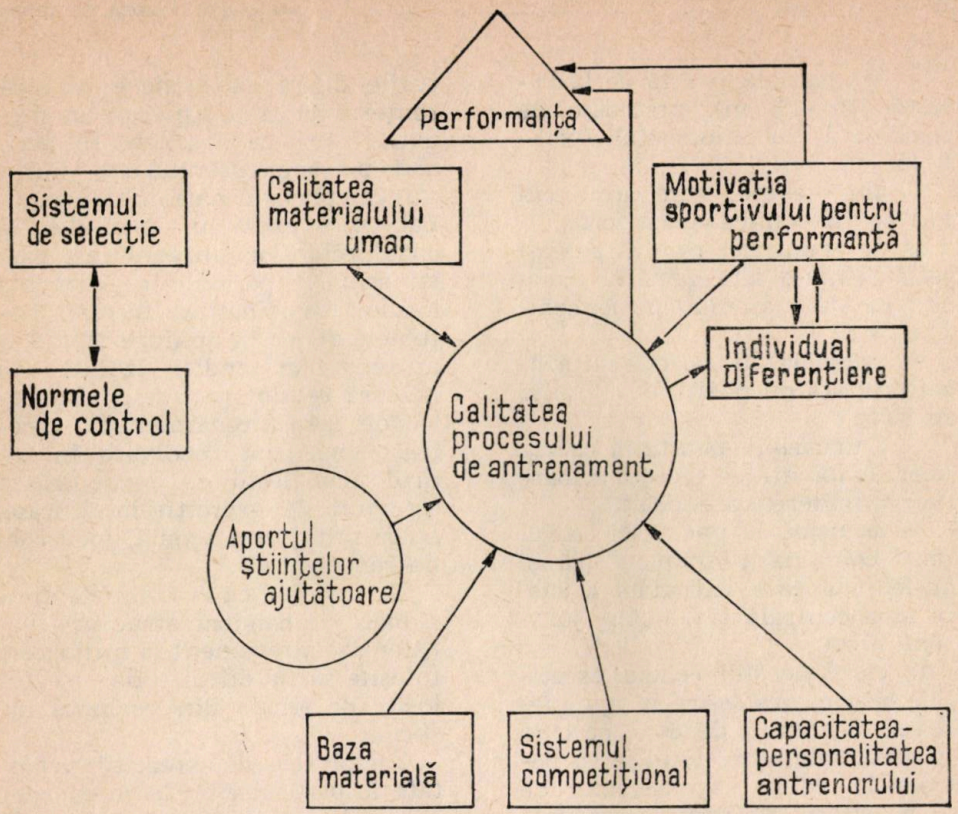


Fig. 4

Scopul final este realizabil cînd sînt îndeplinite scopurile intermediare, cele pe etape, de unde și concluzia că și sub acest aspect structurile vor diferi de la o etapă la alta. Aceste considerente, de ordin general, sînt rezolvate logic datorită stabilității factorilor antrenamentului, periodizării și planificării activității.

Un conținut conturat de sarcina sau tema lecției poate fi rezolvat prin mai multe structuri. Rezolvarea apare diferită la nivelul echipelor, dar și în cadrul aceleiași echipe.

Factorii de care trebuie să se țină seamă în alcătuirea structurilor sînt :

— tema ce trebuie rezolvată ;
— postul ocupat în echipă ;
— pregătirea fizică ;
— pregătirea tehnico-tactică ;
— pregătirea psihică ;
— nivelul de pregătire al echipei (omogenizarea echipei) ;
— scopul imediat.

De exemplu, perfecționarea aruncărilor la poartă este o temă des întîlnită în antrenamentul jucătorilor de handbal. O echipă cu buni aruncători de la distanță folosește pentru perfecționarea aruncărilor la poartă structuri de exerciții ce conferă lecției o anume desfășurare :

— în cadrul dispozitivului de atac — aruncări la poartă prin diferite procedee de pasare-prindere (9—10 m) ;
— încrucișări simple, urmate de aruncări la poartă ;
— încrucișări duble, urmate de aruncări la poartă ;
— încrucișări duble, urmate de aruncări la poartă peste un zid format din 2—3 jucători adverși ;

— aruncări la poartă de la distanță (10—11 m), precedate de combinații la momentul fix — 9 m.

O altă echipă, care are jucători cu talie mică și cu forță redusă de aruncare, rezolvă aceeași temă printr-o altă gamă de exerciții bazată mai mult pe joc combinativ :

— aruncări la poartă surprinzătoare față de poziția jucătorului în teren ;

— aruncări la poartă în cadrul unor combinații ce creează culoare de pătrundere spre poartă ;

— aruncări la poartă în cadrul unor combinații simple ; „dă și du-te" ; blocaje executate la 9 m, în zona centrală și de către jucătorul pivot.

În cazul acestei echipe, exercițiile se vor desfășura în apropierea semicercului de 6 m, pe cînd în cazul celeilalte, totul se va petrece în afara semicercului de 9 m și cu o desfășurare mai simplă.

În cadrul aceleiași echipe, sarcina lecției diversifică uneori structuri pentru jucătorii echipei, pentru grupuri de jucători (compartimente), acestea în funcție de personalitatea jucătorilor, cunoștințele tehnico-tactice, calitățile motrice ; spus altfel, ceea ce se cheamă *cunoștințe legate de „știința jocului"*.

Spre exemplu : în cadrul unor lecții de antrenament, combinațiile tactice sînt prelucrate, în ansamblu, cu toți jucătorii de cîmp, dar cei care joacă pe postul de conducător sau finalizatorii vor trebui să-și perfecționeze și anumite aspecte legate de variante, schimbări în desfășurarea combinației, eventuale posibilități de improvizație.

În anumite perioade de antrenament, la același conținut, structurile diferă ca urmare a existenței unui grad superior în pregătire atins de sportivi. În perioada precompetițională a turului I din campionatul național de handbal, spre exemplu, mai ales în cazul echipelor universitare care își schimbă periodic componența lotului, combinațiile tactice, sistemele de joc în apărare-atac sînt antrenate în condiții izolate ; pe măsură ce sînt parcurse alte perioade ale antrenamentului, aceleași teme sînt rezolvate în cadrul unor lecții cu structură și structuri de exerciții modificate, adică prin jocuri școală, jocuri de antrenament etc.

Este normal ca la echipele divizionare de handbal structura lecțiilor de antrenament și mijloacele folosite să fie diferite de cele folosite de echipa din eșalonul inferior.

Complexele de exerciții (adaptate la particularitățile jucătorilor echipei), jocurile școală și jocurile antrenament-verificare sînt elemente determinante ale structurii noi pe care o capătă lecția de antrenament în rezolvarea unui conținut.

Din cele arătate se desprind :

— necesitatea stabilirii riguroase a scopului imediat, din etapă în etapă ;

— precizarea mijloacelor și metodelor pentru realizarea scopului ;

— stabilirea „stării" jucătorilor și a echipei ;

— stabilirea conținutului antrenamentului, cu structuri diferențiate pe posturi și sportivi ;

— stabilirea „modelului" care trebuie atins de echipă și diferențiat de jucători ;

— considerarea logică a sistemelor de relații și interrelații pe care le presupun înalta performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. GHERMĂNESCU — KUNST I. : Modelul de pregătire și concurs al lotului de handbal băieți pentru J. O. din 1980, C.N.E.F.S., București (uz intern) 1976.
2. GOLU M. : Metoda cercetării sistematice, Ed. științifică, București, 1974.
3. KOKH K., RECLA J., UNGERER D. : Beiträge zur didakitk und methodik der Leibesübungen (Internationaler methodik-Lehrgang an der Universität, Graz, 1970).
4. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Valences instructives-formatives de la structure et de la dynamique de l'entraînement

Dans l'ouvrage présenté est traitée la relation qui existe entre l'entraînement et sont but. En premier lieu, on met en évidence le système de la relation entraîneur-sportif ; ensuite on analyse le système de la relation entraîneur — sportif — équipe, qui met en relief, de manière prégnante le but général, les buts intermédiaires et de perspective, où l'établissement du „modèle idéal" est un facteur de premier ordre. Dans son élaboration, il est nécessaire de déterminer „l'état actuel", en testant les paramètres physiques et psychiques.

On fait des références concernant les étapes de réalisation du but final dans le sport de performance, ainsi que sur le système de relations où se trouve la performance.

Pour exemplifier le thème proposé, sont analysées différentes situations dans le cadre de l'entraînement des handballeurs

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Instructive-Formative Valences of the Structure and Dynamics of Training

This article highlights the relationship between training and its goal. First of all the authors emphasize the system of the trainer-trainee relationship and go on analysing the system underlying the relationship between sportsman (sportswoman) and team, where the general, the intermediary and far-reaching goals of the job are more obvious, and in which to establish "an ideal model" is an essential factor. But, in order to determine the latter it is necessary to determine "the present-day state" by testing the physical and psychic factors.

The authors make ample references to the stages involved in order to attain the final goal in performance sports and to the system of relations making up and implied by performance.

Different situations arising from the handball players' training are examined by way of example.

PROPUNERI PRIVIND ADOPTAREA UNUI NOU SISTEM DE DESFĂŞURARE A CAMPIONATULUI NAŢIONAL LA OINĂ

Ing. dr. COSTEL IANCU
Antrenor Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti

Dezvoltarea rapidă a sportului nostru naţional în ultimi ani impune efectuarea unor modificări substanţiale a modului de desfăşurare a competiţiilor de oină.

Dacă adăugăm la acestea faptul că sistemul actual nu permite calificarea celor mai valoroase echipe în fazele finale ale diverselor competiţii, ci are loc o calificare zonală, restrictivă, propunerea de faţă privind adoptarea unui nou sistem de desfăşurare cel puţin a campionatului naţional de oină ni se pare extrem de necesară şi poate chiar obligatorie.

Acest nou sistem va trebui să corespundă deci actualelor condiţii, să ofere posibilităţi egale de etalare a calităţilor şi posibilităţilor de clasificare tuturor echipelor de oină din ţară şi să ofere cadrul dezvoltării în continuare atît a caracterului de masă, cît şi a celui de performanţă al jocului de oină.

În ce constă noua formulă pe care o propunem ?

Denumită „*semidivizie*", noul sistem constă în desfăşurarea campionatului naţional în două faze distincte, concomitente sau decalate :

a. divizia la oină (competiţie de performanţă) ;

b. competiţia de promovare în divizie, cu caracter de masă.

Divizia la oină se va desfăşura cu un număr fix de echipe dinainte stabilit, deocamdată şi ca primă variantă, cu participarea a nouă echipe, jocurile desfăşurîndu-se pe etape, iar întîlnirile avînd loc nu cu cîte două echipe, ci cu participarea mai multor echipe (propunerea este de trei, corespunzător numărului total de echipe din divizie), similar zonelor actuale, dar cu diferenţa că fiecare echipă se va întîlni în decursul desfăşurării campionatului pe etape cu toate celelalte echipe din divizie.

Se vor forma grupe de cîte trei echipe programate în patru etape complete (în fiecare etapă sînt programate trei grupe), lucru ce va permite ca fiecare echipă să participe la toate cele patru etape, dintre care cel puţin una acasă, deci va efectua maximum trei deplasări.

Prezentăm mai jos formula de desfăşurare a diviziei la oină cu nouă echipe.

Etapa I : 1 — 9 — 2 ; 5 — 4 — 3 ; 8 — 7 — 6
Etapa a II-a : 3 — 1 — 8 ; 2 — 4 — 6 ; 9 — 5 — 7
Etapa a III-a : 7 — 1 — 4 ; 5 — 2 — 8 ; 6 — 3 — 9
Etapa a IV-a : 1 — 5 — 6 ; 3 — 7 — 2 ; 4 — 8 — 9

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1977, pag. 64

Primele echipe din fiecare grupă fiind gazde, rezultă că echipele 1, 3 și 5 vor juca două etape acasă din patru, iar celelalte cîte una singură.

Numărul total de jocuri, jucîndu-se în grupă tur-retur imediat, va fi de 72 de jocuri, iar numărul de jocuri efectuate de către fiecare echipă va fi de 16.

Jocurile în cadrul fiecărei etape și grupe, fiind în număr de șase, se vor desfășura numai duminica dimineața, pentru ele fiind necesare patru ore. Sosirea echipelor în localitatea de desfășurare a grupei ar urma să aibă loc sîmbăta seara.

La sfîrșitul campionatului se va întocmi un clasament și se va desemna campioana țării la oină pe anul respectiv, precum și echipele care retrogradează, urmînd ca în anul următor să activeze în competiția de promovare în divizie. Numărul de echipe ce trebuie să retrogradeze propunem să fie de trei.

Competiția de promovare în divizie. Modul de desfășurare a acestei faze a campionatului național ar urma să corespundă vechiului sistem de desfășurare a campionatului, la care participă toate echipele de oină din țară, în afara celor din divizie.

Nu dorim să intrăm în detalii, dar există posibilitatea, în baza sistemului de desfășurare a finalei „*Cupei României*", de îmbunătățirea desfășurării și a competiției de promovare.

După desfășurarea „zonelor", se va desfășura o etapă finală, de baraj, pentru stabilirea echipelor care vor promova și vor juca anul următor în cadrul diviziei.

Prin acest sistem se asigură și echipelor neparticipante în divizie o activitate similară cu cea desfășurată înainte de aplicarea acestuia, dar cu mult mai multe șanse în lupta pentru stabilirea unei ierarhii juste și complete în jocul de oină.

Pentru început, pe baza rezultatelor obținute de fiecare dintre echipe în principalele competiții cu caracter republican și a unui punctaj de departajare, se va putea stabili ierarhia echipelor de oină fruntașe pentru anul anterior aplicării noului sistem competițional, primele nouă echipe clasate urmînd să joace în divizie, iar celelalte în competiția de promovare.

*
* *

Considerăm că noul sistem competițional de oină prezintă numai avantaje, consemnate prin :

1. se oferă condiții egale de participare tuturor echipelor de oină din țară, lucru ce nu se realizează prin actuala structură a competițiilor :

2. se oferă posibilitatea ca toate echipele bune să se întîlnească între ele ;

3. va crește interesul pentru participarea în divizie, deci și formarea și pregătirea echipelor la un nivel tehnic și tactic ridicat, de performanță ; va crește, în general, și nivelul tehnico-tactic al jocului în sine ;

4. prin disputarea a două jocuri cu aceeași echipă se mărește practic durata unei partide de oină, doleanță mai veche a multor teh-

nicieni ai oinei, se elimină rezultatele accidentale și de aici atenuarea discuțiilor asupra unor decizii de arbitraj, eliminarea „disputelor" din cauza a două puncte (lovit sau nelovit, a avut cercul sau nu) ;

5. soluția propusă reprezintă, în sine, o formă evoluată, modernă, de desfășurare a competițiilor sportive ;

6. se elimină oboseala echipelor și a arbitrilor, care în cadrul a trei zile de întreceri finale continue, de dimineața pînă seara — cum au loc în prezent — sînt deosebit de importante ;

7. se elimină accidentările datorate suprasolicitărilor și participarea echipelor incomplete valoric, cu atît mai mult într-o eventuală situație de eliminare a unui jucător (se știe că se participă cu o singură rezervă, iar în teren nu pot juca decît echipe complete, adică în 11 jucători) ;

8. fiecare echipă va participa la patru etape și nu la maximum trei, după sistemul actual (cînd, eventual, participă numai la o singură etapă) ;

9. sistemul oferă posibilitatea întocmirii unui calendar și activități competiționale raționale, pe întregul an ;

10. dat fiind numărul mare de competiții la care trebuie să participe o echipă, pregătirea echipelor se va face în mod mai organizat și continuu ;

11. se elimină, parțial sau total, disputarea jocurilor pe timp ploios sau chiar pe zăpadă, total necorespunzător pentru desfășurarea unui joc de oină, salvîndu-se spectacolul sportiv ;

12. din punct de vedere material, al cheltuielilor pentru deplasări, noul sistem competițional este chiar mai convenabil ;

13. permite să se împrospăteze anual numărul echipelor participante, prin cele noi promovate, pînă în prezent unele echipe fiind „senatoare de drept" ca participante în finale ; deci, se suscită și interesul acestora în pregătire și rămînerea în divizie ;

14. competiția de promovare oferă largi perspective dezvoltării acestui sport în mase sub formă competițională, organizată, pentru echipe care nu fac parte din eșalonul fruntaș sau nu au condiții materiale suficiente ;

15. în momentul de față, un număr de 16 echipe și-ar putea desfășura activitatea în cadrul noului sistem, prin acoperirea cheltuielilor de participări : 5 din București — *„Dinamo"* (cu două echipe), *„Combinatul poligrafic"*, *„Universitatea"* și *„Gloria"*, iar 11 din provincie : *„Betonul"* și *„Metalul" Roman*, *„Celuloza" Călărași*, *„Tricolorul" Baia Mare*, *„A. S. Armata" Constanța*, *„C.F.R." Sibiu*, *„Torpedo" Zărnești*, *„Oțelul"* și *„Metalul" Tîrgoviște*, *„Confecția" Rîmnicu Sărat*, *„Chimia" Turnu Măgurele*, după cum se vede deci, fără a ține seamă de echipele valoroase din mediul sătesc : *„Viața Nouă" Olteni* (Teleorman), *„Avîntul" Frasin* (Suceava), *„Avîntul" Curcani* (Ilfov), *„Drum Nou" Boureni* (Dolj).

C. IANCU : Propositions pour l'adoption d'un nouveau système de déroulement du championnat national d'Oïna

Partant de la réalité que le système actuel compétitionnel de l'oïna ne permet pas la qualification des équipes les plus valeureuses dans les phases finales des différentes compétitions, l'auteur propose la modification du système du déroulement du championnat national d'oïna.

La formule proposée comprend deux phases distinctes :

— la division d'oïna (compétition sportive de performance) ;

— la compétition de promotion en division (caractère de sport de masse).

On y présente la formule proposée pour les rencontres dans le cadre de la division d'oïna, avec neuf équipes, les jeux se déroulant par étapes. Selon la nouvelle formule, les rencontres auraient lieu pas avec la participation de deux équipes seulement, mais avec plusieurs, la proposition visant trois équipes.

C. IANCU : Proposals on the Adoption of a New System of Display of the National „Oina" Championships

Starting from the reality that the present "Oina" competition system does not allow for an effective qualification of the best teams for the final stages of the various comptetitions, the author proposes the modification of the system of display under way in the national "Oina" championships.

The proposed formula involves two distinct phases :

— the division in "Oina" (a performance sporting competition).

— the competition for promotion to division (a mass character event).

The formula put forward by the author for the unfolding of the "Oina" division implies nine teams, the events developing along different stages. According to the new formula, the events would take place with the participation of several (the proposal envisages three teams) not only two teams.

FILE DE ISTORIE

DIN TRECUTUL EDUCAŢIEI FIZICE ÎN ŞCOLILE SUPERIOARE ROMÂNEŞTI DE FETE DIN TRANSILVANIA, PÎNĂ ÎN ANUL 1918

Lector univ. MAGDALENA MUŞAT
Institutul pedagogic Oradea

Prima şcoală superioară românească de fete a fost înfiinţată în Transilvania de către *„Asociaţiunea transilvană pentru literatura română şi cultura poporului român"*, din Sibiu, în anul 1886.

În anuarul din 1887, E. Hodoş publică articolul *„Necesitatea înfiinţării de şcoale române pentru fete"*, în care arată :

„Asociaţiunea transilvană a decis înfiinţarea şcolii cu scop ca fetele române să primească nu numai o creştere morală, intelectuală şi fizică mai îngrijită, care şi pe dinsele să le ridice la nivelul la care se află adevărata femeie în ţările cele mai înaintate ale Europei, ci totodată să le facă să simţă şi să lucreze întrutoate ca adevărate fiice ale poporului din al cărui sîn au ieşit, iar părinţilor să li se înlesnească lucrarea pentru educaţiunea fiicelor lor".

Autorul precizează, în continuare, unele aspecte privind conţinutul învăţămîntului : ... *„şcoala aparţinînd categoriei şcoalelor numite civile are ca scop a da o cultură generală, decît care mai înaltă nu se poate da femeii în şcoalele publice existente în patrie şi totodată a oferi o ocasiune pentru dobîndirea de cunoştinţe folositoare în ceea ce priveşte practica vieţii, care pînă acum a fost prea puţin luată în considerare"*.

Şcoli similare au mai funcţionat la Blaj, unde încă din 1876 exista o *„şcoală populară de fetiţe"*, iar din 1893 o şcoală civilă şi la Beiuş, unde în 1896 ia fiinţă unica şcoală românească la care studiau fetele din părţile Maramureşului, Crişanei şi Banatului.

Spre deosebire de şcolile superioare de băieţi, şcolile româneşti de fete au funcţionat cu 4 clase, neavînd dreptul la examen de bacalaureat. De abia după 1918 ele se vor completa la 8 clase, căpătînd acest drept.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN CADRUL PLANURILOR ŞI PROGRAMELOR DE ÎNVĂŢĂMÎNT

Educaţia fizică — *„gimnastica"* — a figurat printre disciplinele de predare ale şcolilor amintite încă de la înfiinţarea acestora : cu două ore pe săptămînă, la şcoala din Sibiu şi cu o oră pe săptămînă, la cele din Blaj şi Beiuş.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1977, pag. 68

În anuarul școlii civile din Sibiu pe anul 1891—1892 se arată că gimnastica are ca scop : *„a aduce vivacitate, activitatea corpului, a dezvolta în genere puterea și a mijloci întărirea membrelor relativ mai slabe ale corpului ; cîștigarea desterității și dezvoltarea elasticității corpului, precum și mijlocirea dezvoltării membrelor corpului în forme frumoase și proporțiuni armonice"*.

Programa, după care și-au desfășurat activitatea toate școlile menționate, cuprindea mijloace variate, eșalonate separat pe cele patru clase și pe trimestre („perioduri").

Materia era sistematizată pe grupe de exerciții, unele cu conținut specific gimnasticii feminine, remarcîndu-se totodată și preocuparea pentru o succesiune metodică a acestora. Le citãm, folosind terminologia originală :

— *„Exerciții fundamentale și de ordine (însușire, aliniare, dezvoltare în rînduri de 2 și 4, marșul în pas gimnastic, marșul în diferite tacturi cu cîntări, spirala, contramarșul, formare de diferite figuri din rînduri, mersuri balansate și legănate, sărituri de pe loc — sărituri în lungime, înălțime, adîncime, exerciții de fugă etc.).*

— *Exerciții libere (mișcarea orizontală, verticală și laterală a brațelor cu sau fără flexiune, flexiunea trunchiului înainte, în lături și înapoi, răsucirea trunchiului la dreapta și la stînga etc.). Acestea erau executate cu și fără instrumente (bastoane, sfori) iar la clasele mai mari „în diferite combinațiuni cu deprinderi de umblat"*.

— *Exerciții la aparate (pe grinda oscilantă)* — n.a. bîrnă suedeză — *umblare cu picioarele întinse, mers în tact ; la sfoara mare sărire singuratică și cu perechea ; la scara orizontală ridicare pe fuștele ei, progresiuni din treaptă în treaptă ; la barele paralele ridicarea corpului, progresarea între bare și săritura peste ele etc.*

— *Jocuri executate unele cu „pila"* (n.a. mingea) *și îndrumări pentru viață ca rezultate a instrucțiunei gimnastice"*.

În anuarul școlii din Sibiu pe anul 1901—1902 se arată că elevele *„fac deseori preumblări și gimnastică corespunzătoare. Iarna patinează și urmează școala de dans în edificiul propriu al internatului"*. Preocupări asemănătoare au existat și la școlile din Blaj și Beiuș. În anuarul acesteia din urmă, din anul 1913—1914, se indica autorităților școlare ca *„pretutindeni unde se mai poate să sprijinească dansul și înotatul și să se facă posibilă deprinderea acestora"*. De asemenea, se remarcă o indicație prețioasă referitoare la individualizarea exercițiilor fizice : *„elevele cu constituție mai delicată vor face gimnastică corespunzătoare cu starea lor fizică, evitînd orice exercițiu prea întărîtor"*. O indicație asemănătoare o găsim în *„Protocolul conferințelor profesorale"* de la școala din Beiuș, încă în anul 1899—1901 : o elevă solicitînd să fie *„dispensată"* de la gimnastică, *„este absolvită numai de la exercițiile ce se fac la aparate, dar nu și de la exercițiile libere"*.

Tot în același anuar, din 1914, sînt fixate chiar și unele baremuri la fugă și săritură, element deosebit în conținutul activității la gimnastică în acele vremuri.

Ca și la școlile de băieți, aproape în fiecare an s-au susținut examene de gimnastică, de fapt demonstrații sportive pe clase, cu exerciții libere și aparate, la toate aceste școli.

BAZA MATERIALĂ

Studiind anuarele școlilor constatăm că au beneficiat de o bună înzestrare materială școlile de fete din Sibiu și Beiuș, care au dispus de săli de gimnastică încă de la înființare.

Astfel, în articolul profesorului E. Hodoș, citat la început, se arată despre școala din Sibiu : *„la ridicarea edificiului, comitetul asociației a fost cu necurmată privire la condițiile igienice și la cerințele pedagogice, astfel că, fiind așezate în nemijlocita vecinătate a parcului orașului, edificiul este nu numai liber din toate părțile, ci dispune de o curte spațioasă și o grădină cu plantațiuni, cu loc de gimnastică și de preumblări"*. De asemenea, se menționează existența, încă de la înființare, a unei săli de gimnastică. Atît sălile, cît și curțile erau dotate cu aparate : chingi, scară orizontală, scară oblică, bîrnă suedeză, paralele, trapeze, frînghii. În anuarul școlii civile din Sibiu pe anul 1892—1893 se menționează : *„colecția aparatelor pentru exercițiile de gimnastică s-a înmulțit cu o scară, un sul* (n.a. bară) *și 6 funii cu verigi pentru balansare"* (pag. 36).

PROFESORII

Majoritatea profesoarelor au fost absolvente ale preparandiei (Școala pedagogică) din Budapesta, unele avînd calificare specială pentru gimnastică. Printre profesoarele care au predat gimnastica pe perioade mai îndelungate, le amintim pe : Marta Fabian (1896—1901), Elena Gera (1906—1912), Eliza Pavel Ștefănică (1912—1918), la Beiuș, Matilda Mangesius (1887—1894), Eugenia Ionescu (1895—1918), la Sibiu, Aurelia Bariț (1902—1909), la Blaj.

Directorii școlilor obișnuiau să facă inspecții, comunicînd în scris observațiile. Iată cîteva dintre acestea, aparținînd directorului școlii din Beiuș. V. Ștefănică, cu prilejul unei inspecții ținute în anul 1900 :

— *„Pentru a se evita accidente, elevele au să stea în clasă pînă sună începerea prelegerii și atunci vor pleca la sala de gimnastică dimpreună cu profesorul propunător ;*

— *la gimnastică cls. I-II era mers treptat, numai că ar trebui să fie mai cu veselie la ora de gimnastică ;*

— *la unele, veșmîntul de gimnastică era prea decoltat..."*

În anuarele școlii din Sibiu întîlnim cîteva articole semnate de profesori, în care se semnalează utilitatea exercițiilor fizice în educația tinerelor fete :

— *„Problema școalelor de fete, de a da acestora o pregătire pentru chemarea ce le-așteaptă în viață"* de P. Șpan (anuar 1890—1891).

— *„Rolul mamei în familie"* de Maria Cioban (anuar 1897—1898).

— *„Despre importanța educației fizice"* de Victor Păcală (anuar 1906—1907).

Acesta din urmă reprezintă un adevărat studiu asupra valorii educației fizice cu indicații asupra dezvoltării acesteia în școlile românești din Transilvania.

BIBLIOGRAFIE

BOZAC I., TEODOR P. : Învăţământul românesc din Transilvania în secolul al XVIII-lea şi începutul sec. al XIX-lea. Din istoria pedagogiei româneşti, culegere de studii, vol. II, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1966.
POPEANGĂ V., ŢÎRCOVNICU V. : Tendinţe de orientare ştiinţifică a învăţământului din Transilvania în prima jumătate a sec. al XIX-lea, Din istoria pedagogiei româneşti, culegere de studii, vol. II, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1966.
* * * : Programa şcolii civile greco-catolice de fete din Beiuş, perioada 1896—1914.
* * * : Programa şcolii civile şi elementare de fete din Blaj, perioada 1876—1915.
* * * : Anuarul şcolii civile private cu internat al Asociaţiunii transilvane pentru literatura română şi cultura poporului român, Sibiu, perioada 1886—1918.

„Educaţie fizică şi sport“ — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport“ — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport“.

„Educaţie fizică şi sport“ apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport“ se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

INHALT

* * * : Sozialistische Vaterlandsliebe — ein Grundzug des Sportlers neuen Typs 1

* * * : Das Regulament des nationalen Sportwettbewerbs „Dakiade“ 3

* * * : Die rationelle Ernährung des Sportlers — ein ständiges Ziel 12

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. NEACȘU, I. TUDUSCIUC : Die Leibeserziehung aus Sicht der ständigen Erziehung 14

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIA ȘERBAN : Auslösende Mechanismen der negativen Grenzzustände bei Fechtern . . . 20

A. DEMETER, A. GAGEA, MARILENA IOTA, GEORGETA BRĂGĂREA, O. POPESCU : Die Entwicklung neurophysicher Parameter nach spezifischen Anstrengungen des Trainings der Fusballer 28

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

A. IONESCU : Tendenzen der olympischen Leistungen bei den Sprung — und Wurfwettkämpfen 35

F. PANETH : Das Sperren beim Tischtennis 39

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

IOANA BRATU : Die Heranziehung der jungen Mädchen und Frauen zur Leibeserziehung und zum Sport. Trainingsmöglichkeiten, formen und mittel 46

M. BÂRJEGA, I. TODAN : Die Entwicklung der Leibeserziehung und des Massensports in Parks und Stadtvierteln 50

SPORTMEDIZIN

C. IONESCU : Boicil forte — ein neues rumänisches Medikament zur Behandlung von rheumatischen und traumatischen Beschwerden bei Sportlern . . . 55

MEINUNGEN — BERATUNGEN

R. SOTIRIU, MARIANA MAROLICARU : Instruktiv-formative Valenzen der Trainingsstruktur und dynamik 58

C. IANCU : Vorschläge betreffs Einführung eines neuen Abwicklungs-systems des Oina — Lendeswettbewerbs 64

GESCHICHTLICHES

MAGDALENA MUȘAT : Aus der Vergangenheit der Leibeserziehung in den höheren rumänischen Mädchenschulen in Siebenbürgen bis zum Jahre 1918 . . 69

СОДЕРЖАНИЕ

. * : Социалистический партиотизм — основная черта спортсмена нового типа 1

* * *: Ложение о национальном спортивном соревновании „Дачиада” 3

* * *: Разумное питание спортсмена — постоянная цель 12

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. НЯКШУ, И. ТУДУСЧУК: Физическое воспитание в перспективе постоянного воспитания 14

ТЕОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: Механизм пуска состояния отрицательного лимита у фехтовальщиков 20

А. ДЕМЕТЕР, А. ГАДЖА, МАРИЛЕНА ЙОТА, ДЖОРДЖЕТА БРАГАРЯ, О. ПОПЕСКУ: Развитие некоторых неврофизических параметров вследствие специфического усилия по футболу и их значение в управлении тренировки футболистов 28

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

А. ИОНЕСКУ: Тенденции олимпийских постоянств по прыжкам и метаниям в легкой атлетике . . . 35

Ф. ПАНЕТХ: Блокаж в настольном теннисе 36

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЫЕ

ИОАНА БРАТУ: Привлечение молодых женщин и девушек к занятию физическим воспитанием и спортом Возможности привлечения, формы и средства 46

М. БЫРЖЕГА, И. ТОДАН: Развитие физического воспитания и массового спорта в парках и кварталах 50

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. ИОНЕСКУ: Боичил форте (новое румынское лекарство) в лечении ревматизма и травм у спортсменов 55

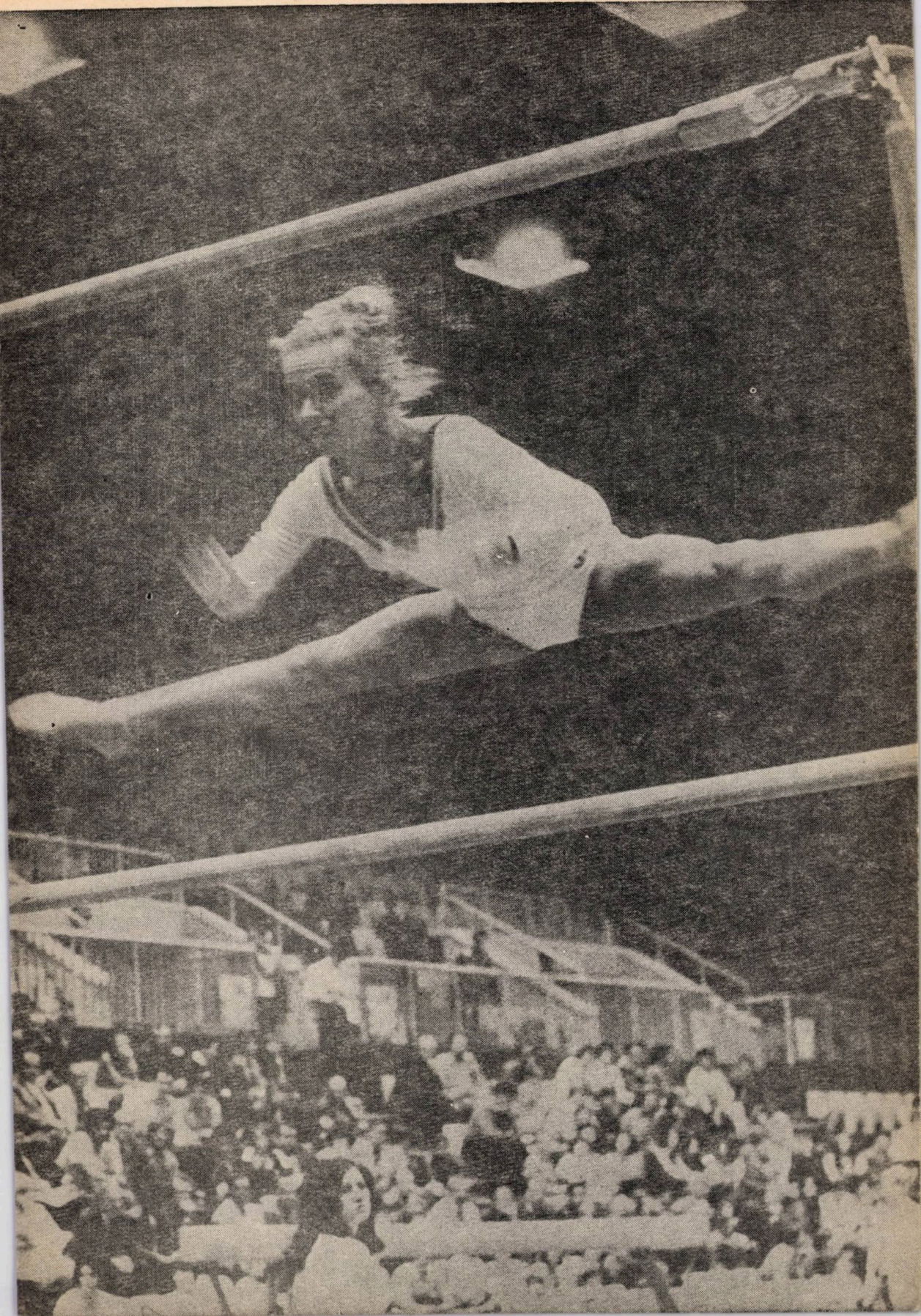
МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Р. СОТИРИУ, МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Образовательно-форматив-ные значения структуры и динамики тренировки 58

К. ЯНКУ: Предложения по принятию новой системы проведения . . чемпионата страны оп ойне 64

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

МАГДАЛЕНА МУШАТ: Из прошлого физического воспитания в румынских высших школ для девушек в Трансильвании до 1918 года 69



ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

I. P. Informația c. 7502

2 364

Lei 4

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

11 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, NR. 11, NOIEMBRIE 1977

CUPRINS

* * *: Adeziune entuziastă a tuturor sportivilor la noul Imn de Stat și la normele de adresare în relațiile dintre cetățenii țării 1

* * *: Antrenorul — propagandist activ al politicii partidului în rîndul sportivilor 2

H. CRISTEA: Orarul vieții este de 120 de ani 4

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. MAZILU: Despre gradul de dificultate al normelor de control la atletism în cluburile sportive școlare 7

ELENA MATEI: „Structuri complexe" în cadrul lecțiilor de inițiere în schi 12

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA ȘERBAN: Repere psihologice privind caracterizarea stilului de muncă în antrenamentele scrimerilor 20

M. SCHMITZ, DOINA MARCUS, M. DELEANU, E. NAGY: Dinamica unor forme de rezistență-forță în urma practicării schiului 28

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. TUDUSCIUC: Inițiere în gimnastică — inele (I) 33

A. VASILIU: Jonkoping '77 — un pas înainte în dezvoltarea înotului european 37

MEDICINĂ SPORTIVĂ

N. PLOEȘTEANU: Particularități ale alimentației la sportivii de performanță cu categorii de greutate 41

OPINII — CONSULTAȚII

P. VINTILĂ: Fotbalul — fenomen social 44

* * *: Programa de studii (I) pentru examenele de avansare și calificare (prima sau a doua specializare) pentru absolvenții I.E.F.S. și F.E.F. 53

MERIDIANE

M. H. WILLIAMS: Poate influența dopajul cu sînge performanțele sportivului? 63

PORTRET

H. CRISTEA: Ion Draica 69

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Redacția: Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13
Costul unui abonament pe un an, lei 48
Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

ADEZIUNE ENTUZIASTĂ A TUTUROR SPORTIVILOR LA NOUL IMN DE STAT ȘI LA NORMELE DE ADRESARE ÎN RELAȚIILE DINTRE CETĂȚENII ȚĂRII

Cu profundă mîndrie patriotică, într-o entuziastă și deplină unanimitate, sportivii, antrenorii, activiștii mișcării sportive din patria noastră și-au exprimat totala adeziune față de hotărîrile Plenarei C.C. al P.C.R. din 26–27 octombrie și legile adoptate de sesiunea a VI-a a celei de-a VII-a legislaturi a Marii Adunări Naționale. Expresii strălucite ale politicii clarvăzătoare și înțelepte promovate de partidul nostru, Legea privind noul Imn de Stat al României și Legea cu privire la normele de adresare între cetățenii patriei reprezintă momente de o profundă semnificație în istoria poporului nostru, ele sintetizînd cuceririle revoluționare din anii socialismului, schimbările fundamentale care s-au produs în viața țării.

Noul Imn de Stat al României, pe melodia vibrantă și revoluționară a marelui compozitor Ciprian Porumbescu, reflectă – prin textul său adaptat – marile transformări politice, economice, sociale și spirituale petrecute în țara noastră sub conducerea înțeleaptă a partidului, precum și perspectiva luminoasă a patriei pe drumul ei glorios spre comunism. **„Trei culori cunosc pe lume, Amintind de-un brav popor..."** cît de emoționant răsună aceste versuri, cît de aproape sînt ele de sufletul sportivilor, purtători – deseori – ai tricourilor cu tricolorul pe piept și luptînd dîrz ca stindardul patriei să urce pe cel mai înalt catarg ! O pregătire temeinică, mereu mai bună, la nivelul exigențelor maxime, obținerea de rezultate internaționale prestigioase, pentru ca noul Imn de Stat al României să răsune cît mai des în confruntările în care sînt prezenți, acesta este angajamentul ferm al tuturor sportivilor noștri fruntași în cinstea noului Imn al patriei noastre dragi.

Legea privind normele de adresare între cetățenii patriei consfințește realitatea istorică a deplinei egalități dintre toți oamenii țării, liberi și stăpîni pe destinele lor, făurari și beneficiari ai tuturor bunurilor create. Tocmai de aceea, în societatea noastră socialistă este desigur anacronic să mai fie utilizate azi apelative ca „domn", „doamnă", „domnișoară". Cuvintele „tovarăș", „tovarășă", „cetățean", sau „cetățeană", stabilite de noua lege pentru relațiile de muncă și de serviciu, în raporturile cu unitățile economice social-culturale, cu organele administrației și celelalte organe de stat, cu organizațiile de masă și obștești, evidențiază așezarea relațiilor societății noastre pe temeiul principiilor eticii și echității socialiste și cultivă între membrii societății noastre conștiința unității de țeluri, a luptei neabătute pentru continua înflorire și prosperitate a țării.

Evenimente de însemnătate majoră în istoria contemporană a României socialiste, noile legi confirmă mersul ascendent al patriei noastre pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate, al comunismului triumfător.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 1

ANTRENORUL — PROPAGANDIST ACTIV AL POLITICII PARTIDULUI ÎN RÎNDUL SPORTIVILOR

Antrenamentul sportiv reprezintă procesul pedagogic desfășurat sistematic și continuu, gradat, de adaptare a organismului uman la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una dintre formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice. Conducerea și dirijarea acestui proces complex este încredințată antrenorului, pedagog prin vocație, a cărui personalitate este de dorit să se exprime prin înalte calități morale și afective: pasiune, dăruire, seriozitate în muncă, disciplină, curaj de afirmare, atitudini morale sănătoase, comportare demnă; în același timp el trebuie să manifeste un nivel politico-ideologic ridicat, o viață de familie ordonată, o deplină înțelegere a cerințelor societății noi, socialiste.

Activitatea antrenorului-pedagog, prin sistemul de acțiuni și operațiuni care o caracterizează, este — alături de multe altele — o profesie tradițională care trebuie, însă, să țină seama de rigorile impuse de etapa actuală. Fiind o profesie, se pune problema găsirii oamenilor potriviți care s-o slujească. Antrenorii noștri trebuie să cunoască în mod temeinic politica partidului în domeniul sportului, concretizată în documentele de partid, cunoaștere din care derivă și necesitatea neîntreruptei perfecționări profesionale în scopul familiarizării cu cele mai diversificate aspecte teoretico-metodice din disciplina sportivă în care conduce procesul instructiv-educativ al sportivilor, cu aspectele biologice și morfo-funcționale ale organismului oamenilor pe care îi are în pregătire. De asemenea, trebuie să fie la zi cu ultimele descoperiri ale științei și tehnicii domeniului, ceea ce presupune o permanentă receptivitate la tot ceea ce este nou în evoluția antrenamentului sportiv pe plan mondial, veghind ca preluarea să fie critică și nu mecanică, astfel ca să facă posibilă adaptarea noutăților la condițiile specifice țării noastre sau ale clubului sportiv ale căror culori le apără împreună cu elevii săi. Pentru realizarea scopurilor multiple pe care le are de îndeplinit, antrenorului i se mai cere să dea dovadă, oricînd este necesar, de tact pedagogic, să aibă capacitate de creație, de comunicare și, ceea ce este deosebit de important, să aibă spirit organizatoric dezvoltat.

Antrenorul, pe lîngă aptitudini și însușiri, trebuie să aibă o temeinică cultură generală, cunoștințe din specializarea de bază și specifice activității de instruire, și să cunoască cele mai noi descoperiri din domeniul științei conducerii, știut fiind că el este factorul de bază în asigurarea la cele mai înalte cote valorice și de performanță a antrenamentului sportiv.

Cum este îndeobște cunoscut, activitatea profesională trebuie să se realizeze într-o simbioză perfectă cu activitatea politică, îmbinare fără de care și antrenamentul sportiv, ca de altfel orice activitate socială, nu este de conceput.

Antrenorul, ca element principal în realizarea sarcinilor propuse prin antrenamentul sportiv, trebuie să fie principalul propagandist al politicii partidului în rîndul sportivilor.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 2

Acționînd permanent în spiritul documentelor de partid, al hotărîrilor și orientărilor forurilor diriguitoare în domeniul activității de educație fizică și sport, antrenorul trebuie nu numai să cunoască politica internă și externă a partidului, dar să și organizeze munca în cadrul colectivului pe care îl conduce pentru înfăptuirea întocmai a sarcinilor trasate mișcării sportive de conducerea superioară de partid, personal de către tovarășul Nicolae Ceaușescu. *Antrenorul trebuie să fie primul propagandist în rîndul sportivilor al ideilor generoase prin care secretarul general al partidului arăta că o sarcină de mare răspundere pentru fiecare dintre slujitorii sportului este reprezentarea cu cinste și demnitate a culorilor patriei în marile confruntări sportive internaționale și în special la Jocurile Olimpice.*

Îndeplinirea înaltelor responsabilități sociale cu care este investit antrenorul presupune și implică o luptă continuă pentru autodepășire, orice manifestare de automulțumire constituind un obstacol principal pe drumul perfecționării activității și îmbunătățirii performanțelor sportive. Tocmai de aceea, fiecare antrenor este dator să lupte cu toate mijloacele împotriva automulțumirii, indiferent cum s-ar manifesta aceasta. Sub acest imperativ, antrenorul trebuie să se preocupe permanent de lărgirea orizontului său de cunoștințe politice și de specialitate, să facă tot ce-i stă în putere pentru a dobîndi noi și prețioase cunoștințe pentru activitatea curentă și pentru cea de perspectivă, atît prin studiul individual, cît și prin formele organizate de pregătire în colectiv, reciclările ocupînd în acest sens un loc important, iar în cadrul acestora, problemele politico-ideologice situîndu-se pe prim plan. Numai astfel antrenorul poate și trebuie să asigure procesului de antrenament o dinamică tot mai mare, corespunzătoare cerințelor pe plan mondial.

Gîndirea și activitatea antrenorului de tip nou trebuie să se bazeze pe concepția științifică, revoluționară, a materialismului dialectic și istoric. Numai în acest fel antrenorul va putea să contribuie la transformarea societății, la realizarea aspirațiilor vitale ale oamenilor muncii din țara noastră în măreața operă de edificare a socialismului și comunismului pe pămîntul românesc.

ORARUL VIEȚII ESTE DE 120 DE ANI

Încep cu o mărturisire. Atunci cînd mă uit la actul meu de naștere, și asta mai ales în ultimii ani, încerc emoția aceluia care, după ce a învățat să numere de la 1, 2, 3 și așa mai departe, dar nu prea departe, simte o pornire lăuntrică de a se juca, să numere de-a-ndaratelea, adică de la, să zicem, 50, 49, 48 și așa mai aproape, pînă la 3, 2, 1 !

Iată, deci, cu ce gînduri mi-am îndreptat pașii spre Institutul național de gerontologie și geriatrie, al cărei director este tovarășa academician prof. univ. dr. Ana Aslan, acolo unde duc, dealtfel, pașii și gîndurile atîtor oameni, oameni bătrîni, de pe toate meridianele Pămîntului.

Așadar, drumul numărătoarei inverse, care este al treilea și, totodată, considerat ultimul în viață. Primul este al copilăriei și adolescenței, al doilea este al maturității. Acest al treilea drum, al numărătoarei inverse, cum spuneam, al sfîrșitului cursei în viață, deci ultimul, după care nu mai urmează — ori ce-am face — un al patrulea, este învăluit de mistere, de resemnări, dar și de gînduri optimiste, mai ales de cînd el face obiectul gerontologiei și geriatriei, știință care își propune să deslușească, și reușește, tot mai multe din tainele vieții și ale morții.

Tovarășa academician Ana Aslan mi-a transmis, prin secretara sa, că mă poate primi într-o zi de luni, la orele 10,30. La ora 10,29 am intrat în antecameră. După un minut am fost poftit în cabinetul savantului. Am deschis ușa capitonată și am închis-o atît de încet, de parcă acolo dormea cel mai scump bebeluș din lume și

al cărui somn n-aș fi dorit să i-l tulbur cîtuși de puțin. Savantul era în picioare, cu spatele către ușa prin care am intrat. Am înaintat tiptil, pe vîrfuri, pînă am ajuns în fața gerontologului nr. 1 al lumii. Acolo m-am oprit și am așteptat pînă și-a ridicat privirea spre mine. Desigur, acest procedeu — deși artificial — i-a produs o impresie, o impresie de noutate, așa am avut senzația. Mi-a întins mîna și mi-a oferit un scaun lîngă biroul său. Văzînd cu ce punctaj am venit înarmat pentru interviul solicitat, a exclamat :

— *Cu suta asta de întrebări o să ne apuce seara!*

— Tovarășe profesor, vă rog să mă iertați dacă vă spun că mă surprind două lucruri, două paradoxuri. Primul : constat că aici la dumneavoastră, în Institut, unde se caută prelungirea vieții, se urmărește scurtarea discuțiilor. Al doilea : am venit să vă „isco-

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 4

desc" despre exercițiile fizice, despre sport, și discuția o facem nu stînd în picioare, ci pe scaun.

— *Spune-mi, ești moldovean ?*

— Nu, tovarășe profesor. Nu am nici o picătură de sînge de moldovean în mine !

— *Atunci de ce spui că vrei să mă „iscodești" ?*

— Pentru că vorba moldovenească este dulce și deschide mai ușor drumul către inimă !

Interlocutoarea mea a rîs cu poftă :

— *Ei, să aud prima întrebare !*

Iar eu am auzit primul răspuns :

— *A fi sănătos cît trăiești, înainte de a adăuga ani vieții și viață anilor. Să nu mori de boli, ci cînd se sfîrșește orarul vieții, care, din punct de vedere științific, este de 120 de ani.*

Ascultînd-o, mi-am amintit de cartea cu aforisme și cugetări a lui Constantin Tsatsos. Acest filosof grec contemporan este trist că viața este atît de scurtă cînd ai atît de multe lucruri de făcut. Medicul român este trist, deocamdată, că unii oameni fac atît de puțin într-o viață care poate fi atît de lungă !

— *Uite, vezi hîrtia asta ? Este protocolul pe care l-am primit din Statele Unite. Sînt invitată, împreună cu alți savanți, să particip la un congres internațional de gerontologie, în orașul Charleston din statul Virginia de Vest. Aici se pomenește, și încă la loc de frunte, de exercițiile fizice și de sport, ca maniere moderne terapeutice și preventive în gerontologie și geriatrie. Dealtfel, aceste aspecte s-au bucurat de tot respectul și la cel de al VIII-lea Congres european de gerontologie și geriatrie clinică, organizat în România și al cărui președinte am fost aleasă. Școala românească de gerontologie și geriatrie își sporește necontenit prestigiul. Rezultatele obținute, în sensul că, de pildă, subiecții noștri din grupa experimentală, cărora li s-a administrat „Gerovitalul" și au urmat programul prescris de exerciții fizice și sport, au trăit cu 30 la sută mai mult decît perspectiva din datele statistice internaționale, atît individual, cît și colectiv, iar subiecții din grupa martoră au confirmat aceste date, precum și faptul că au scăzut morbiditatea și mortalitatea, aceste rezultate evidențiază că școala românească de gerontologie și geriatrie obține succese nu numai în direcția preocupărilor terapeutice, ci și în aceea de îmbunătățire a stării biologice. Bolile acute și bolile cronice au același mecanism ca și procesul firesc de involuție, de îmbătrînire. Eliminînd, scăzînd aceste boli, viața omului își poate recăpăta adevăratele sale limite. Să fie însă clar, viața nu poate fi prelungită, ci doar trăită integral. Procedeele greșite reprezintă tot ceea ce conține elementul nerațional. Concluzia este, deci, ușor de tras : trebuie procedat, în toate cazurile, rațional. Începînd cu alimentația — care trebuie să fie pe tot parcursul vieții rațională, pentru a ne feri de îmbolnăviri —, continuînd cu clima — frigul, căldura, umiditatea și presiunea atmosferică, dacă sînt trecute ușor cu vederea, pot produce îmbolnăviri — și terminînd cu exercițiile fizice și cu sportul care, practicate rațional, permanentizează mișcarea omului în forma sa cea mai naturală (mers, alergare, săritură, aruncare, înot, cățărare etc.), avem o schemă care, după opinia noastră, nu poate da greș în strădaniile ce se fac pentru valorificarea la maximum a anilor vieții. Această valorificare la ma-*

ximum a anilor vieții face ca pe primul plan să treacă vîrsta fiziologică și, undeva estompată, să apară cea cronologică, atestată prin actele de stare civilă.

— În urmă cu aproximativ 15 ani v-am făcut o vizită. V-am întrebat atunci ce loc ocupă exercițiile fizice și sportul în cadrul activităților Institutului național de gerontologie și geriatrie. Am primit un răspuns negativ, dar m-ați asigurat că, dacă am ceva propuneri, le veți experimenta cu multă plăcere. Am plecat descurajat și reportajul nu a mai fost scris.

— *Să știi că totul merge bine atunci cînd recunoști că orice este perfectibil. Personal, am practicat sportul. Am făcut patinaj artistic, am jucat tenis, am înotat. Una din marile descoperiri — ascensiunile montane — avea însă să se petreacă tîrziu, sau relativ tîrziu. Aveam 35 de ani. Dar, cum îți spuneam, e bine atunci cînd recunoști perfectibilitatea. În acest sens, pot să spun că alimentația rațională și clima rațională devin cu adevărat raționale numai dacă sînt completate și de mișcarea rațională, dacă se realizează tripticul pozitiv, opus celui negativ, care ar putea fi determinat astfel : obezitate + guturai și tuse + sedentarism.*

În timpul convorbirii pe care am avut-o, eu în plăcuta calitate de oaspete al unei mari personalități, care, după concepția sa ar mai avea de trăit 40 de ani, pentru că la 1 ianuarie a împlinit 80 de ani, am fost martor al unor telefoane din străinătate, din țară și din Capitală, am văzut „evoluînd" în fața mea trei subiecți din grupa experimentală, cu buletine de identitate îngălbenite de vreme și cu obraji roșii de sănătate. Totul, adică fiecare element component al acestui tot la care am fost martor a durat, de fiecare dată, mai puțin de un minut. Numai eu stăteam de aproape o oră, ca un sedentar, în scaunul de lîngă biroul academicianului Ana Aslan.

Părăsind cabinetul savantului și revenind, spre ieșire, în antecamera secretarei, am descoperit al treilea paradox : doi americani, soț și soție, care așteptau de o jumătate de oră ca să fie primiți de prof. Ana Aslan pentru maximum un minut, s-au ridicat în picioare și s-au înclinat în fața mea, ca în filmele japoneze, atît de uluiți erau de acest eveniment. Paradoxul : audiența durează un minut, chiar dacă survolezi oceanul. Dar dacă o iscodești pe tovarășa academician Ana Aslan despre exercițiile fizice și despre sport durează mai mult.

Deși mă gîndeam cum să scriu ca să-i conving pe oameni că mersul pe jos (finlandezii îl fac alergînd), așa cum recomandă tovarășa Ana Aslan, este egal cu zero cînd nu-l practici și este aur cînd îl practici, am întrebat-o, la plecare, pe secretară :

— Nu-i așa că am întinerit ?

— *Nu mi se pare, mai ales că întrevederea a durat mai puțin de o oră, ca să nu spun cît de mult peste un minut !*

Și a început să rîdă.

Sfîrșesc cu o mărturisire. La Institutul național de gerontologie și geriatrie este o ambianță de un atît de mare optimism, încît, mi-am zis, cel mai bine e să-mi continui numărătoarea cu gîndul la... 120 de ani, fără oprire.

HORIA CRISTEA

Educația fizică și sportul în învățămînt

DESPRE GRADUL DE DIFICULTATE AL NORMELOR DE CONTROL LA ATLETISM ÎN CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE

Prof. VIRGIL MAZILU

Comisia centrală de selecție
și pregătire a copiilor și juniorilor
pentru activitatea sportivă
de performanță a C.N.E.F.S.

S-a scurs un an de la instituirea sistemului național de selecție și pregătire a copiilor și juniorilor din patria noastră pentru activitatea sportivă de performanță, sistem bazat pe criterii obiective de apreciere a potențialului somato-funcțional și psiho-motric al celor ce bat la porțile consacrării.

Reacțiile cadrelor tehnice din unitățile de profil s-au dovedit a fi contradictorii, mergînd de la aprecierea că normele de control indicate nu prezintă dificultăți în calea promovării tinerelor talente, pînă la negarea valorii stimulative a acestora, care, spun unii, ar constitui obstacole prea grele în calea majorității celor angrenați în această activitate.

Cei care s-au plîns mai mult de exigența normelor de control au fost antrenorii de atletism din cluburile sportive școlare.

Prin articolul de față, dorim să punem la dispoziția acestora noi elemente de judecată, în scopul reconsiderării convingerilor lor și al abordării problemei pregătirii copiilor și juniorilor, SELECȚIONAȚI pentru activitatea sportivă de înaltă performanță, de pe poziții mai realiste, mai apropiate de interesele și prestigiul mișcării noastre sportive.

În acest scop, ne vom referi la ceea ce se cere la atletism junioarelor și juniorilor de categoria a III-a și a II-a din U.R.S.S. și R.D.G., țări în care pregătirea copiilor și juniorilor se bucură de o deosebită atenție, rezultatele acestor preocupări fiind unanim recunoscute și apreciate.

Precizăm că, în ceea ce privește Uniunea Sovietică, ne referim la normele de control recomandate secțiilor de atletism din școlile sportive din această țară, de către Institutul unional de cercetări științifice din Moscova, în 1974, iar în ceea ce privește R.D.G. — la baremurile pe care tineretul respectiv a trebuit să le treacă la etapa județeană a celei de a VI-a ediții a Spartachiadei copiilor și juniorilor din vara anului 1977, pentru a fi admiși să participe la etapele superioare ale acestei competiții de masă.

Notăm, în tabelele alăturate, cu indicativul A normele de control din secțiile de atletism ale școlilor sportive din U.R.S.S., cu B cerințele pentru promovarea la atletism în etapa de zonă a Spartachiadei copiilor și juniorilor din R.D.G., iar cu C normele prevăzute pentru secțiile de atletism ale unităților de profil din țara noastră.

Datele se referă la vîrstele de 14, 15, 16 și 17 ani, atît la fete, cît și la băieți, vîrste la care se hotărăște specializarea pe probe și se decid selecționările definitive în grupele de performanță.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 7

NORME DE CONTROL LA ATLETISM, pentru juniori, în diverse țări

Probele	Țara	Vîrsta			
		14 ani	15 ani	16 ani	17 ani
BĂIEȚI					
100 m	A	11, 4	11,2	11,0	10,8
	B	11, 6	11,3	10,9	10,9
	C	-	12,0	11,5	11, 5
200 m	A	23, 8	23,6	22,6	22,0
	B	23, 9	23,4	22,5	22,5
	C	-	25,0	23, 8	23, 8
400 m	A	53, 0	52,0	50,0	49,5
	B	54, 5	53,0	51,0	51,0
	C	-	58,7	55,7	55,7
800 m	A	2:05,0	2:03,0	1:58,0	1:55,0
	B	2:05,0	2:00,0	1:57,0	1:57,0
	C	-	2:10,0	2:05,0	2:05,0
1500 m	A	4:20,0	4:16,0	4:08,0	4:00,0
	B	4:20,0	4:10,0	4:02,0	4:02,0
	C	-	-	4:18,0	4:18,0
3000 m	A	9:00,0	8:50,0	8:30,0	8:20,0
	B	9:25,0	9:10,0	8:50,0	8:50,0
	C	-	-	-	-
5000 m	A	17:00,0	16:40,0	16:00,0	15:05,0
	B	-	-	15: 25,0	15:25,0
	C	-	-	-	-
110m garduri	A	16, 4	16, 1	16, 1	15, 8
	B	16, 2	15, 8	15, 6	15, 6
	C	-	-	16, 2	16, 2
200m garduri 300m garduri	A	27,0/200 m	26,4/200 m	26,0/200 m	25,5/200 m
	B	43,8/300 m	43,0/300 m	-	-
	C	-	-	-	-
400m garduri	A	-	58,5	57,0	56,0
	B	-	-	57, 0	57,0
	C	-	-	-	-
Obstacole	A	10:00,0/3000m	9:50,0/3000 m	9:35,0/3000 m	9:20,0/3000 m
	B	4:45,0/1500m	4:35,0/1500 m	6:15,0/2000 m	6:15,0/2000 m
	C	-	-	-	-
Înălțime	A	1,80 m	1,85 m	1,95 m	2,00 m
	B	1,73 m	1,80 m	1,88 m	1,88 m
	C	1,65 m	1,80 m	1,90 m	1,90 m
Lungime	A	6,00 m	6,50 m	6,80 m	7,10 m
	B	6,20 m	6,50 m	6,80 m	6,80 m
	C	5,45 m	5,70 m	6,00 m	6,00 m
Triplu	A	?	?	?	?
	B	12,50 m	13,25 m	14,10 m	14,10 m
	C	-	11,90 m	12,50 m	14,00 m
Prăjină	A	4,00 m	4,10 m	4,20 m	4,40 m
	B	3,20 m	3,60 m	4,00 m	4,00 m
	C	4,00 m	4,10 m	4,20 m	4,40 m

Probele	Țara	Vîrsta			
		14 ani	15 ani	16 ani	17 ani
Greutate	A	15,5 m/5kg	16,5m/5kg	13,5 m/7,257kg	15m/7,257kg
	B	13 m/5kg	14,5 m/5kg	14,25m/7,257kg	14,25m/7,257kg
	C	11 m/4kg	13 m/5 kg	14 m/6kg	14 m/6kg
Disc	A	40m/1,5kg	44m/1,5kg	44 m/2kg	48 m/2 kg
	B	38 m/1,5kg	42m/1,5kg	43 m/2kg	43 m/2kg
	C	38 m/1kg	40 m/1kg	45 m/1,5kg	40 m/2kg
Sulița	A	55 m/600 gr	60m/600 gr	60 m/800 gr	65m/800 gr
	B	43 m/800gr	51 m/800 gr	56 m/800 gr	56 m/800 gr
	C	-	48 m/600 gr	55 m/800 gr	55 m/800 gr
Ciocan	A	42m/5 kg	46 m/5kg	56m/7,257kg	59m/7,257 kg
	B	42m/5 kg	50 m/5 kg	52m/7,257 kg	52m/7,257 kg
	C	-	50 m/5 kg	52,5m/5kg	56m/7,257kg
FETE					
100 m	A	12,8	12,4	12,2	12,0
	B	12,4	12,2	12,0	12,0
	C	-	13,0	13,0	12,7
200 m	A	26,8	26,0	25,6	25,0
	B	25,8	25,2	24,8	24,8
	C	-	27,6	27,6	27,2
400 m	A	61,0	60,0	59,0	58,0
	B	59,0	58,0	56,0	56,0
	C	-	62,7	62,7	61,0
800 m	A	2:24,0	2:20,0	2:16,0	2:12,0
	B	2:18,0	2:16,0	2:14,0	2:14,0
	C	-	2:28,0	2:28,0	2:24,0
1500 m	A	4:50,0	4:45,0	4:40,0	4:35,0
	B	4:50,0	4:45,0	4:40,0	4:40,0
	C	-	-	-	5:20,0
100 m garduri	A	15,2	15,0	14,6	14,2
	B	15,3	15,1	14,8	14,3
	C	-	12,8/80 m	12,8/80 m	15/100m.
Înălțime	A	1,50 m	1,55 m	1,60 m	1,65 m
	B	1,58 m	1,62 m	1,65 m	1,65 m
	C	1,45 m	1,55 m	1,55 m	1,60 m
Lungime	A	5,00m	5,30 m	5,60 m	5,90 m
	B	5,40m	5,50 m	5,70 m	5,70 m
	C	4,80 m	4,90 m	4,90 m	5,40 m
Greutate	A	10m/4kg	11,70m/4kg	12,30m/4kg	13,50m/4kg
	B	10,75m/4kg	11,80m/4kg	12,50 m/4kg	12,50m/4kg
	C	9 m/3 kg	12 m/3kg	12 m/3 kg	13 m/4 kg
Disc	A	38 m	40 m	42 m	45 m
	B	42 m	38 m	42 m	42 m
	C	32 m	37 m	37 m	45 m
Sulița	A	?	?	?	?
	B	36 m	38 m	42 m	42 m
	C	-	38 m	38 m	42 m

Din analiza datelor prezentate, rezultă următoarele :

1. Normele de control prevăzute de sistemul nostru de selecție și pregătire sînt, în toate cazurile, mai puțin exigente decît cele care se practică în U.R.S.S. și R.D.G. Precizăm că, în R.D.G., Spartachiada copiilor și juniorilor constituie principala formă de selecție a candidaților pentru școlile sportive, conducerile acestor școli îndreptîndu-și atenția către cei care depășesc fazele județene ale acestei competiții.

La noi în țară nu s-au putut recomanda, pentru perioada actuală, norme de control mai apropiate de cele ale țărilor amintite, deoarece mediile performanțelor la toate probele atletice și la toate vîrstele, înregistrate cu ocazia investigațiilor făcute de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S., cu sprijinul facultăților de educație fizică, în cluburile sportive școlare, au fost scăzute, o creștere a normelor peste nivelul stabilit ducînd la depopularea secțiilor din aceste unități.

2. Se constată că, la vîrsta de 14 ani, junioarelor și juniorilor noștri nu li se cer, ca norme de control, alergări la probele de viteză pe distanțele clasice, iar probe de fond și de obstacole nu se cer la nici o vîrstă, dintre cele în discuție. La fel se prezintă lucrurile în probele de la 200 și 400 m garduri.

Situația se explică prin aceea că Federația română de atletism nu a recomandat, la timpul potrivit, aceste probe ca norme de control, ci a indicat distanțe mai scurte.

Același fenomen de „ușurare" îl întîlnim și la probele de aruncări, unde, în foarte multe cazuri, greutățile ustensilelor sînt mai mici decît cele folosite, la aceleași vîrste, în U.R.S.S. și R.D.G.

Nu putem încheia prezentul articol fără să-i facem atenți pe cititori că, în nr. 7/1977 al acestei reviste, unde am scris despre „Selecția și pregătirea juniorilor români la alergările pe distanțe scurte", am folosit, ca date de comparație, în cazul R.D.G., baremurile cerute la cea de a V-a ediție a Spartachiadei copiilor și juniorilor, care a avut loc în 1975. Se poate vedea, ca atare, cu ușurință, cu cît au devenit mai exigente normele din 1977, față de cele din 1975. Nu avem date mai recente de la școlile sportive din U.R.S.S., dar sîntem convinși că nici normele de control ale acestora nu au stat pe loc.

V. MAZILU : Le degré de difficulté des normes de contrôle en athlétisme dans les clubs sportifs scolaires

L'auteur présente deux tableaux, ou sont notés avec A les normes de contrôle des sections d'athlétisme dans le cadre des écoles sportives de l'URSS, avec B les exigences pour la promotion en athlétisme dans l'étape de zone de la Spartakiade des enfants et des juniors de la R. D. Allemande, et avec C les normes prévues pour les sections d'athlétisme des unités de profil de la Roumanie. Les données des tableaux se réferent aux âge de 14, 15, 16 et 17 ans, tant chez les garçons que chez les filles, ages qui décident la spécialisation par épreuves, et les sélections définitives dans les groupes de performance.

En analysant les données, il résulte que les normes de contrôle, prévues par le système roumain de sélection et de préparation, sont, dans tous les cas, moins exigeantes que, celles utilisées en Union Sovietique et en R. D. Allemande. On constate, de même, qu'à l'âge de 14 ans, on n'exige pas, comme normes de contrôle, aux juniors (garçons et filles) roumains, des courses aux épreuves de vitesse sur les distances classiques, et à aucun âge, parmi ceux discutés, on n'exige pas des épreuves de fond et de steeple. Le même phénomène de „faciliter" est rencontré également chez les épreuves de lancers, ou, dans un très grand nombre de cas, les poids des ustensiles sont plus réduits que ceux utilisés, pour le même âge, en URSS et en R. D. Allemande.

L'auteur ne tire pas des conclusions, mais les suggère.

V. MAZILU : On the Difficulty Degrees of Control Norms in Athletics in Sporting School Clubs

The author offers two tables, in which he marks with A the control norms of the athletics sections of the sporting schools in the USSR, with B the requirements for promotion in athletism to the second stage of the juniors' and children's championships in the German Democratic Republic and with C the norms provided for the athletics departments within the relevant units in Romania. The data in the tables refer to the 14, 15, 16 and 17 age groups of both young boys and girls, at which the specialization by events and the final selection for performance groups are decided.

An examination of the data reveals that the control norms provided for the Romanian system of selection and training are less strict than those of the USSR and the German Democratic Republic. Moreover, in Romania, the female and male juniors aged 14 are not to pass racing control norms nor are the long-distance and hurdle events provided for any age under discussion. The same goes for the throwing events, where in many cases the weights of the utensils are smaller than those used, at the same age, in the USSR and the German Democratic Republic.

The author does not draw any conclusion yet the latter is implied.

DORIȚI SĂ PRIMIȚI REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII ?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" PE ANUL 1976 !

ABONAMENTELE SE FAC PRIN OFICIILE ȘI AGENȚIILE P.T.T.R., FACTORII ȘI DIFUZORII DE PRESĂ.

„STRUCTURI COMPLEXE" ÎN CADRUL LECȚIILOR DE INIȚIERE ÎN SCHI

Prof. ELENA MATEI
Liceul Predeal

Schiul pentru copii începe să intereseze cercuri tot mai largi și — ceea ce este mai îmbucurător — nu numai pe cele din zona de munte.

Pretutindeni, problema numărului 1 rămîne aceea a mijloacelor și metodelor folosite pentru atragerea cît or mai mulți copii în practicarea schiului. Pe de o parte, trezirea interesului pentru schi, pe de alta, cîștigarea acelor părinți (din păcate, încă foarte mulți) care văd în acest sport un pericol. Rezolvarea nu este chiar atît de simplă, o mulțime de factori intervenind direct sau indirect.

În pedagogia schiului, accelerarea procesului de învățare este un domeniu cercetat asiduu de toți specialiștii, ultimele experimentări pe plan mondial dovedind tendința de părăsire a canoanelor clasice și de îndreptare spre un învățămînt dinamic, modern. Citām experimentul austriacului Karl Koller, cel care a lansat ideea „să învățăm copiii să schieze instinctiv și amuzîndu-se" și a pus-o în practică la grădinița pentru schi de la Kitzbühel, precum și experimentul multiplelor campioane franceze Isabelle Mir și Annie Famose, organizat la Avoriaz. Ambele metode au dat rezultate bune.

Și în țara noastră s-au făcut unele experimente, ca, de pildă, cele de la grădinița de copii din Scheii Brașovului și de la Liceul din Predeal, subsemnata încercînd să prezinte, în lucrarea de față, o parte din concluziile reieșite din experimentul făcut la clasele I—IV, care a avut la bază învățarea schiului, utilizînd, ca mijloc și metodă, jocul.

Folosirea jocului în lecție este o practică care începe să cîștige teren în lucrul cu copiii, dar numai ca mijloc auxiliar pentru învățarea unui anumit procedeu tehnic. Încă se mai consideră că jocul este o pierdere de timp în calea accelerării procesului obținerii măiestriei sportive. În goană după rezultate imediate, unii instructori neglijează motricitatea generală a copilului, asigurarea unui profil multilateral, crearea bazei tehnicii, eșuînd într-o specializare îngustă. Adeseori, se uită că nu toți copiii au posibilități pentru a deveni mari campioni, pierzîndu-se, astfel, mulți pe drum.

Concluziile personale, rezultate pe baza unei practici îndelungate în munca cu copiii, evidențiază faptul că schiul sub formă de joc este, în același timp, mijloc și metodă, fiind o activitate atractivă, dinamică, care permite obținerea de rezultate rapide în procesul de instruire.

Această formă de activitate o întîlnim la orice nivel al schiului, chiar la marii competitori. Valoarea sa este și mai evidentă, dacă o raportăm la condițiile care asigură pregătirea timpurie în schi, în care jocul este propriu vîrstei copiilor, lumea reprezentărilor atît de bogată, caracterul instinctiv și intuitiv atît de prezent.

Schiul este, în general, o activitate complexă, care presupune o dotare fizică corespunzătoare, stăpînirea unui bagaj motric specific și tehnic variat, adaptabilitate la teren, zăpadă, condiții mereu schimbătoare și surprinzătoare, cărora trebuie să le faci față judecînd și acționînd prompt și eficace. Rezultă, deci, că elementele constitutive ale noțiunii de „a schia" (pozițiile, mișcările de alunecare, de coborîre, de frînare, de ocolire etc.) reprezintă un tot unitar, trebuind însușite în cadrul unor structuri globale, după principiul modelării, și nu în mod preponderent separat (izolat), cum recomandă metodologia tradițională.

Fiecare „structură complexă" (legare de elemente tehnice, tactice, poziții și evoluție în teren și pantă), propusă elevului pentru exersare, trebuie să-i creeze acestuia reprezentări globale asupra modalității de a schia. În acest context, schiul sub formă de joc reprezintă, pentru copii, o activitate atractivă și stimulativă de mare eficacitate, deoarece :

1. Oferă, încă de la primii pași pe schiuri, posibilitatea de a schia, copiii luînd contact nemijlocit și global cu schiul.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 12

2. Unele exerciţii, sub formă de joc, constituie tocmai „structuri complexe".
3. Reprezintă modelul cel mai simplificat al schiului.
4. Înlesneşte trecerea la schiul de competiţie, întrucît diferitele forme de întrecere utilizate reproduc concursurile propriu-zise.

De foarte multe ori, instruirea capătă caracterul unei didacticizări excesive, neglijîndu-se faptul că impulsul motor în schi îl constituie entuziasmul şi întrecerea, că însuşi schiul este un joc.

Trebuie, categoric, să se renunţe la metoda „schiului practicat pe metru pătrat", la întreruperea prea frecventă a alunecării, la „pisarea" pînă la saturaţie a unor mişcări descompuse din diferite elemente tehnice, la preferinţa pentru explicaţii, în dauna demonstraţiei, şi să li se solicite copiilor o participare activă, un comportament mereu adaptat la teren şi la scopul urmărit. Aceasta nu înseamnă, însă, că trebuie să se renunţe definitiv la repetarea unei execuţii, adică la modalitatea formării stereotipului dinamic.

În cadrul regulii „de la simplu la complex", nu înseamnă neapărat că „simplul" trebuie să fie partea arbitrar constituită din întregul complex, închegat şi unitar. Nu înseamnă că întregul, conform acestui precept metodic, trebuie fărîmiţat în părţi (structuri) disparate, fără sens şi legătură între ele (4).

În viziunea modelării „de la simplu la complex" înseamnă de la „întreguri simplificate" către alte „întreguri (totalităţi, unităţi) mai complexe". Aceasta nu exclude posibilitatea şi obligaţia ca elementele de dificultate să fie introduse pe rînd, unul cîte unul.

Pe planul sporirii densităţii lecţiei, al creşterii volumului şi intensităţii muncii depuse de copii, al stimulării calităţilor morale şi de voinţă, al trăirii unor stări afective la valori ridicate, al comportamentului în colectiv, schiul sub formă de joc constituie o metodă instructivă şi educativă de prim ordin.

În literatura de specialitate autohtonă, autori ca : Virgil Teodorescu, Ion Matei, Alexandru Forţu, Mihai Bârâ, Ion Berindei, Vasile Cîrstocea, Gheorghe Mitra, Cecilia Nichita, Nicolae Mujicicov şi colaboratorii acestora recomandă folosirea exerciţiilor sub formă de joc în învăţarea schiului în funcţie de tema propusă (pentru însuşirea unui anumit element de tehnică, aplicaţii în teren, varietate etc.).

În dorinţa de a oferi celor care se ocupă de instruirea copiilor în schi o exemplificare practică a metodologiei prezentate mai sus, înfăţişăm un ciclu de 24 de lecţii de schi, utilizate la grupa de începători 3—7 ani, în care se folosesc „structuri complexe".

LECŢIILE 1—2

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Obişnuirea cu materialul de schi şi acomodarea.

În prima lecţie, accentul va cădea pe familiarizarea copiilor cu echipamentul, cu schiurile, cu înaintarea prin alunecare pe teren plat, căderea şi ridicarea din căzătură.

În lecţia a 2-a, se va continua cu familiarizarea copiilor cu materialul, insistîndu-se, în principal, asupra mersului cu paşi alunecaţi, paşi adăugaţi, echilibru în deplasare.

b. Exerciţii şi activităţi recomandate pentru însuşirea combinaţiei :

— Jocuri : „Cine alunecă mai mult !", „Cine se echipează mai iute !", „Alunecă pe un schi !", „Întoarce-te cu bastoanele !"

— Aplicaţii : plimbare uşoară în teren.

LECŢIA 3

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însuşirea mersului alunecat în teren plat şi a schimbării de direcţie, în structura : mers alunecat-schimbare de direcţie prin păşire.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Locomotiva", „Rozeta", „Ștafeta simplă".
— Aplicație : plimbare ușoară pe schiuri.

LECȚIA 4

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetarea mersului alunecat în teren ușor variat, schimbare de direcție, în structura : mers alunecat-schimbare de direcție prin păşire-mers alunecat-oprire-întoarcere de pe loc ș.a.m.d. Însușirea întoarcerii de pe loc, prin procedeul „coada peste vîrf".

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Cursa cu transbordare", „Întoarce-te cu bastoanele !", „Prinde mingea !".
— Aplicație : plimbare ușoară în teren variat.

LECȚIA 5

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea pașilor de urcuș în treaptă ; trecerea de la poziția de urcuș la cea de coborîre ; coborîre pe pantă lină cu opriri în plat sau contrapantă.
Structura combinației : mers pe teren plat-urcuș în trepte-coborîre-oprire în plat sau contrapantă (prin stingerea vitezei).

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Culege bastoanele !" ; „Ștafeta cu obstacole", „Prinde mingea !", „Scările".
— Aplicație în teren : plimbare pe schiuri.

LECȚIA 6

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea pașilor de urcare în 1/1 foarfecă și 1/2 foarfecă. Repetarea trecerii de la poziția de urcare la poziția de coborîre ; coborîre pe pantă lină, cu oprire în plat sau contrapantă.
Structura combinației : mers-urcare în trepte și foarfecă-trecerea de la poziția de urcare la coborîre-coborîre-oprire în plat.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Traseu complex", „Cursa pe numere", „Scheletul de pește", „Suveica".
— Aplicație : plimbare pe schiuri în teren ușor variat.

LECȚIA 7

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Însușirea poziției de coborîre ; repetare : pașii de urcare în trepte. 1/1 foarfecă, 1/2 foarfecă, oblică.
Structura combinației : urcuș variat-coborîre-oprire în plat sau contrapantă.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Ursul somnoros" (în partea pregătitoare a lecției), „Cine urcă mai bine !", „Toți, odată !", „Cine alunecă mai departe !" ;
— Aplicație : plimbare pe schiuri în teren ușor variat.

LECȚIA 8

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în deplasarea pe schiuri.
Structura combinației : mers în teren variat-coborîre lină.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Lupul și oile" (în partea pregătitoare a lecției), „De-a prinselea pe perechi", „Ștafeta cu trecerea obstacolelor".

LECȚIA 9

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în deplasarea pe schiuri.
Structura combinației : mers în teren variat — coborîre lină.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire specifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Uliii și porumbeii" (în partea pregătitoare a lecției), „Ștefeta slalom" ;
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 10

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre.
Structura combinației : urcare în foarfecă-coborîre în poziția ghemuită-împingere simultană-oprire în contrapantă.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Urmărirea" (în partea pregătitoare a lecției), „Lanțul", „Trecerea pe sub poartă" ;
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 11

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre.
Structura combinației : urcare în trepte-coborîre cu ridicare și ghemuire-coborîre, cu schimbarea greutății de pe un picior pe altul-oprire în plat, prin săritură.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Crabii și crevețiii" (în partea pregătitoare a lecției). „Trecerea pe sub poartă" (variantă), „Tunelul", „Pendula" ;
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 12

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre.
Structura combinației : urcare în diagonale-coborîre cu mișcări de brațe în diferite planuri-coborîre cu desprinderi ale schiurilor-oprire în plat, prin săritură.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „De-a prinselea pe perechi" (în partea pregătitoare a lecției), „Mingea sare", „Micul tren", „Ridică căciuliță !".
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 13

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetare : îmbunătățirea echilibrului în coborîre ; inițiere în tehnica plugului de oprire.
Structura combinației : urcare în 1/2 foarfecă-coborîre cu mișcări în plan vertical-coborîre cu ridicarea alternativă a unor obiecte așezate de o parte și de alta a liniei de coborîre-oprire în plug.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Prinde instructorul !" (în partea pregătitoare a lecției), „Pe valuri", „Tine-te bine !", „Strecoară schiul !", „Ridică obiectele !"
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 14

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetare : tehnica plugului de oprire ; inițiere în coborîre oblică (teren foarte ușor înclinat).
Structura combinației : urcare în diagonale-coborîre oblică-oprire în plug ș.a.m.d.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Șarpele își prinde coada" (în partea pregătitoare a lecției), „De pe un culoar pe altul", „Diagonala", „Schimbă direcția !", „Plugul" (varianta 1).

LECȚIA 15

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetare : coborîre oblică (teren foarte ușor înclinat) ; inițiere în tehnica plugului de frînare.
Structura combinației : coborîre oblică-oprire în plug-întoarcere-coborîre oblică-coborîre directă-plug frînare-oprire în plug.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Păcălitul" (în partea pregătitoare a lecției), „Troica", „Traversări", „Plugul" (varianta a 2-a), „Stațiile" ;
— Aplicație : „Traseul fermecat".

LECȚIA 16

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre oblică ; repetare : plug frînat.
Structura combinației : coborîre oblică (cu flexii-extensii)-oprire în plug-întoarcere-coborîre oblică (cu ridicarea schiului din deal sau numai a cozii acestuia)-oprire în plug-întoarcere-coborîre oblică (cu desprinderi)-frînare în plug-oprire în plug.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Vînătoarea de vulpi" (în partea pregătitoare a lecției), „Miriapodul", „Pe creastă", „Traseu combinat", „Micul tren" ;
— Coborîri aplicative.

LECȚIA 17

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre peste denivelări de teren ; inițiere în pașii de patinaj.
Structura combinației : coborîre directă-trecere peste un dîmb-coborîre directă-trecerea unei depresiuni-trecerea unui dîmb-coborîre directă-trecerea unei schimbări de pantă-alunecare în plat-pași de patinaj.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Schimbă direcția !" (în partea pregătitoare a lecției), „Pe dîmburi", „Să patinăm !", „Torentul", „Cine coboară mai frumos și mai sigur !" (concurs, cu notare).

LECȚIA 18

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre directă și oblică peste denivelări de teren ; inițiere în tehnica pașilor ocolitori.
Structura combinației : coborîre directă-trecere peste denivelări de teren-pași ocolitori-coborîre oblică (cu trecere peste denivelări de teren)-pași ocolitori ș.a.m.d.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Năvodul" (în partea pregătitoare a lecției), „Oglinda" ;
— Coborîri aplicative.

LECȚIA 19

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea echilibrului în coborîre în teren variat ; inițiere în tehnica ocolirii în plug.
Structura combinației : coborîre directă-ocolirea unor grămezi de zăpadă (sau alte forme de teren)-coborîre directă-oprire în plug.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Trenul“ (în partea pregătitoare a lecției), „Stațiile“, „Miriapodul“, „Pe valuri“ ;
— Coborîri aplicative (în care accentul se pune pe ocolirea în plug).

LECȚIA 20

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Îmbunătățirea tehnicii ocolirii în plug.
Structura combinației : coborîre directă sau oblică-ocolire în plug (la puncte obligatorii)-coborîre directă sau oblică-oprire în plug.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Traseu necunoscut“ (în partea pregătitoare a lecției), „Slalom paralel“, „Oglinda“ ;
— Concurs : slalom uriaș, 20 porți — 250 m.

LECȚIA 21

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetare : îmbunătățirea tehnicii ocolirii în plug ; inițiere în tehnica cristianiei pe urmă largă.
Structura combinației : coborîre directă-ocolire pe urmă largă-oprire prin unul din elementele cunoscute.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocuri : „Cursa miriapozilor“ (în partea pregătitoare a lecției), „Oglinda“, „Șerpuirea“.
— Parcurgere de trasee de slalom uriaș (dispoziția porților, ritmică, 20—25 de porți, 250 m).

LECȚIA 22

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Repetare : îmbunătățirea tehnicii ocolirii pe urmă largă.
Structura combinației : coborîre în teren denivelat-ocoliri la puncte fixe-oprire prin unul din elementele cunoscute.

b. Exerciții și activități recomandate pentru însușirea combinației :

— Încălzire nespecifică (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Jocul : „Șerpuirea“ (în partea pregătitoare a lecției) ;
— Parcurgeri de trasee de slalom uriaș (dispoziția porților, aritmică, 20—25 de porți, 250 m).

LECȚIA 23

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Verificarea cunoștințelor.

b. Exerciții și activități recomandate :

— Aplicații în teren variat : coborîri 1000—1500 m.

LECȚIA 24

a. Obiective instructiv-educative urmărite :

— Verificarea cunoștințelor.

b. Exerciții și activități recomandate :

— Concurs slalom uriaș (traseu combinat, 25 porți, 250—300 m).

OBSERVAȚII : Durata lecției este în funcție de forma de învățământ.

BIBLIOGRAFIE

1. HILGARD E., BOWER G. : Teorii ale învățării, Ed. didactică și pedagogică, București, 1974.
2. MATEI I. : Schiul sub formă de joc, rev. Educație fizică și sport nr. 12/1972.
3. MATEI I. : Jocuri pentru învățarea schiului la copii, rev. Educație fizică și sport nr. 12/1976, nr. 1/1977, nr. 2/1977.
4. MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1976.

ELENA MATEI : „Structures complexes" dans le cadre des leçons d'initiation en ski.

L'article constitue un plaidoyer en faveur de l'utilisation du jeu, comme la meilleure méthode, le meilleur moyen pour l'apprentissage accéléré du ski, combattant, implicitement, la soi-disante méthode classique du „ski sur le mètre carré", qui est désuète. Les éléments constitutifs de la notion „skier" (les positions, les mouvements de glissement, de descente, de freinage, les détours, etc.) représentent un tout unitaire, devant être assimilés dans le cadre des structures globales, selon le principe du modelage, et pas séparément (de manière isolee), suivant les recommandations de la méthodologie traditionnelle. Le ski sous forme de jeu représente pour les enfants une activité attractive et stimulative de grande efficacite, car : 1) dès les premiers pas, les enfants prennent contact, directement et globalement avec le ski ; 2) certains exercices, sous forme de jeu, constituent justement „des structures complexes" ; 3) représente le modèle le plus simplifié du ski ; 4) facilite le passage au ski de performance.

Pour venir à l'aide de ceux qui s'occupent de l'instruction des enfants en ski, l'auteur présente un exemple pratique de la méthodologie, sous la forme de 24 leçons de ski, qui peuvent être utilisées chez les groupes des débutants (3—7 ans), ou l'on emploie des „structures complexes".

ELENA MATEI : Complex Structures Part of the Skiing Initiation Classes

The authoress pleads for the use of games, considered to be the best method and means for a speedier learning of skiing. Implicitly she combats the so-called standard method of learning skiing "on the square metre", which she looks upon as obsolete. The elements of skiing (position, gliding movements, climbing down, braking, wandering, etc.) make a whole and should be learned and acquired as global structures according to the principle of moulding and not separately as recommended by traditional methodology. Skiing under the form of a game for children is an attractive and stimulating activity : 1) from the very first steps children come into touch with skiing, directly and globally ; 2) some exercises taught under the form of a game are "complex structures" ; 3) this is a simple way to learn skiing ; 4) it facilitates the transition to competition skiing.

The authoress wishing to help in teaching skiing gives plenty of practical examples of her methodology : 24 skiing lessons for children in the beginners' class (3—7 years old) in which numerous "complex structures" are used.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

REPERE PSIHOLOGICE PRIVIND CARACTERIZAREA STILULUI DE MUNCĂ ÎN ANTRENAMENTELE SCRIMERILOR

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

Cunoașterea posibilităților unui sportiv, deși constituie un factor fundamental de pregătire, nu reprezintă un scop în sine pentru antrenor, întrucît influențarea și cunoașterea constituie momente distincte ale aceleiași activități : se cunoaște prin educație și se educă mai bine, cunoscînd materialul uman mai bine.

Necesitățile actuale de performanță impun preocuparea de a găsi mijloace adecvate pentru studiul complex al sportivilor incluși în lotul reprezentativ.

Orice antrenor posedă o experiență care-l face să perceapă faptul că rezultatele concrete obținute de sportivi în pregătire și concurs sînt reflectate, în parte, și de capacitatea de a munci, alături de aptitudini, motivații componente caracteriale, deprinderi motrice etc.

Și aceasta pentru că întotdeauna cauzele sau influențele externe acționează prin intermediul condițiilor interne. Acest adevăr unanim recunoscut, exprimat prin formula $R = f(S \gtrless P)$, întrunește sufragii unanime în psihologia actuală.

Din punct de vedere psihic, dintre condițiile interne, care pot influența stilul de muncă, trebuie remarcate :

1. interesele și aspirațiile legate de performanță ;
2. atitudinile legate de elementele specifice pregătirii sportive (concepția despre performanță și muncă, despre viața sportivă, trebuința de autocunoaștere și perfecționare etc.) ;
3. configurația temperamentului și a caracterului (rezistență nervoasă, autocontrol, perseverență în efort, încredere în sine, tenacitate) ;
4. aptitudinile generale și specifice ;
5. inteligență adaptativă legată de cerințele performanței ;
6. „filtrul" afectiv legat de trăirile subiective în cadrul unor stimuli bogat emoționali (conflicte, frustrări, eșecuri, succese).

La acest sistem de date se integrează ceilalți factori interni (potențial fizic și fiziologic, echilibru endocrin, tip somatic etc.) și externi (planul de pregătire al lotului, condiții organizatorice, posibilități de refacere, alimentație, divertisment, atmosfera de lucru, relații interpersonale etc.).

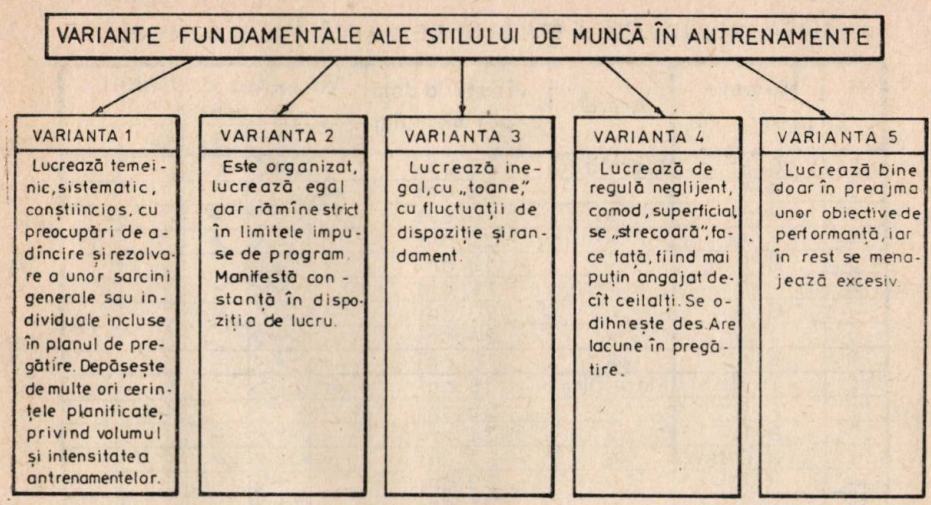
Caracterizarea stilului de muncă, prin sistematizarea unor date atît de bogate și nuanțate, este pe cît de necesară, pe atît de complexă. Problemele dificile apar nu atît în efortul de a transcrie (a codifica) o teorie a personalității sportivilor în lumina stilului de muncă, cît operația de aproximare, prin tatonări experimentale, a datelor pe care un antrenor sau profesor le poate efectua, fiind lăsat la propriile sale resurse și posibilități.

Din aceste rațiuni, încercăm să împărtășim unele rezultate concrete obținute în cadrul asistenței metodico-psihologice la scrimerii de mare performanță. Observațiile noastre, dirijate experimental, permit unele generalizări cu caracter practic.

Subiecții experimentului sînt scrimeri selecționați în lotul reprezentativ de floretă (f+m), sabie și spadă. Investigațiile datează din perioada 1974—1977.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 20

Schema 1



METODA DE LUCRU

Pentru evaluarea stilului de muncă, literatura de specialitate preconizează gradații, care merg de la aspectele cele mai corespunzătoare, pînă la reversul lor. Extrapolînd această metodă prin filtrul unor date obținute la loturile reprezentative de scrimă, s-a ajuns la următoarele repere fundamentale de apreciere (schema 1). S-a folosit metoda observației dirijate (circa 900 de antrenamente asistate) și interviul dirijat (antrenorilor de lot, de club și sportivilor incluși în cercetare).

Metoda prezintă avantaje datorită faptului că clișeul prea răspîndit al unei dihotomii simpliste, de genul : sportivul are/nu are un stil ordonat de muncă ș.a.m.d., ar putea duce la uniformizarea „portretelor" psihologice spre poli divergenți atitudinali.

Ceea ce nu este nici real și nici util pentru intențiile noastre.

Totodată, s-a ținut seama că, în unele situații, anumite dimensiuni psihice nu pot fi codificate. Pentru a nu fi prea restrictive totuși, suitele de posibilități pot fi completate cu o categorie „reziduală", de fapt un „blanc" în text, pentru cazurile care nu s-ar încadra în gradațiile prevăzute.

REZULTATE OBȚINUTE — DISCUȚII

Analiza stilului de muncă al scrimerilor a oferit o bază de discuție fundamentală pentru dialogul constructiv dintre antrenori și autor. Nu atît ca valoare diagnostică (și antrenorul însuși poate da un răspuns aproximativ asupra variantei pe care o îmbracă stilul de muncă al sportivilor), cît ca valoare interpretativă. Se poate răspunde la unele întrebări foarte importante într-un proces de pregătire, care se cere elucidat în toate subtilitățile sale. De exemplu, dacă este bine ca un sportiv să depășească cotele planificate de volum și intensitate, grație unui excedent de energie sau dintr-o tendință de hiperconștiinciozitate ; sau de ce unii sportivi prezintă frecvente fluctuații în stilul lor de muncă.

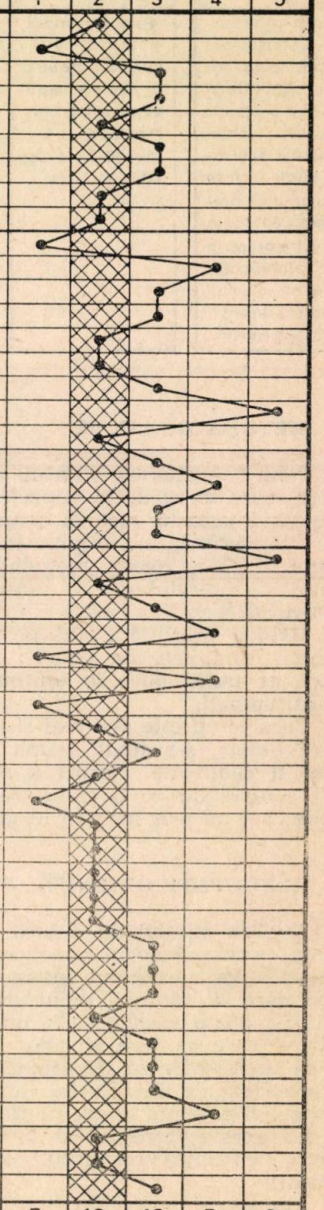
La aceste întrebări și la multe altele ne-a invitat să medităm și să răspundem, totodată, rezultatul obținut prin confruntarea directă cu realitatea problemei.

Am surprins deci în investigațiile noastre, de-a lungul celor 4 ani de asistență științifică la lotul de scrimă, 5 tipuri atitudinale privind stilul de muncă în antrenament, care pot fi supuse criticii și comentariilor ca atare.

Tabelul 1

ANALIZA INDIVIDUALĂ A STILULUI DE MUNCĂ LA SCRIMERI

Nr. crt.	Numele prenumele	Arma	Vîrsta la data experimentului	Variantă a stilului de muncă				
				1	2	3	4	5
1	S.E.	Floretă (f)	28 ani					
2	A.S.	"	28 ani					
3	B.M.	"	19 ani					
4	P.A.	"	29 ani					
5	B.E.	"	19 ani					
6	T.V.	"	19 ani					
7	C.A.	"	20 ani					
8	J.I.	"	27 ani					
9	B.A.	"	18 ani					
10	T.M.	Floretă (m)	28 ani					
11	P.T.	"	25 ani					
12	B.P.	"	21 ani					
13	N.C-tin	"	22 ani					
14	K.P.	"	20 ani					
15	H.E.	"	21 ani					
16	C.V.	"	20 ani					
17	M.C-tin	"	20 ani					
18	P.Gh.	"	20 ani					
19	A.St.	"	29 ani					
20	B.St.	"	24 ani					
21	S.A.	"	23 ani					
22	N.Fl.	"	19 ani					
23	I.D.	Sabie	26 ani					
24	P.I.	"	20 ani					
25	M.C.	"	20 ani					
26	M.M.	"	20 ani					
27	N.Al.	"	28 ani					
28	F.M.	"	19 ani					
29	O.E.	"	20 ani					
30	P.I.	"	19 ani					
31	P.D.	"	23 ani					
32	S.Fl.	"	16 ani					
33	P.Fl.	"	15 ani					
34	I.Cr.	"	19 ani					
35	M.D.	"	20 ani					
36	P.G.	"	20 ani					
37	C.Al.	"	16 ani					
38	M.V.	"	17 ani					
39	P.A.	Spadă	25 ani					
40	A.L.	"	21 ani					
41	Z.O.	"	21 ani					
42	B.C.	"	25 ani					
43	I.N.	"	28 ani					
44	P.I.	"	21 ani					
45	P.M.	"	19 ani					
46	D.I.	"	22 ani					
47	P.V.	"	19 ani					
48	I.Al.	"	27 ani					
49	R.M.	"	20 ani					
			N =	5	18	19	5	2



Varianta 1 reprezintă, la o analiză superficială, cea mai favorizantă atitudine, întrucît sportivul care lucrează foarte conştiincios este exemplul pozitiv al grupului. Faptul ca atare poate avea însă o justificare logică atunci cînd ne referim la vîrsta junioratului, vîrsta acumulărilor masive. Tentaţia pe care o oferă viitoarea poziţie de titularizat în lotul reprezentativ „mînă" din urmă pe cei dornici de afirmare, şi-i obligă să lucreze suplimentar.

La nivelul lotului de consacraţi, lucrurile se complică. Varianta ca atare se întîlneşte incidental, iar motivele, după cum vom vedea, sînt aproape întotdeauna de altă factură.

În tabelul 1 sînt prezentate rezultatele analizei individuale a stilului de muncă, obţinute pe subiecţii experimentului.

Pentru această variantă, s-au obţinut 5 răspunsuri. Atitudinea hiperconştiincioasă are, pentru fiecare caz în parte, o altă structură motivaţională.

Astfel, primul subiect (floretistă) lucrează excedentar din convingerea că numai astfel poate obţine rezultate de mare valoare, paralel cu rezolvarea unor acuze afective, care o blochează în confruntările de mare risc.

Cazul următor (floretist) este al unui subiect care posedă energie psihofizică excedentară. Sportivul simte nevoia unei permanente mişcări şi agitaţii, iar inactivitatea îl oboseşte. Hiperactivitatea constituie deci o supapă de canalizare a trebuinţei de mişcare.

Cazul al treilea (sabrer) lucrează excedentar din teama de a nu fi exclus din lot (pe motiv de depăşire a vîrstei), iar al patrulea caz (sabrer), din dorinţa puternică de a fi inclus în prima „garnitură" a lotului reprezentativ.

În fine, ultimul caz (tot sabrer) dispune de mari resurse energetice susţinute de un simţ exagerat al corectitudinii şi conştiinciozităţii.

Ne-am pus însă întrebarea dacă acest stil de muncă este favorabil sau nu performanţei. Frecvenţa mică a răspunsurilor obţinute ne face să conchidem că atitudinea excesiv de corectă în problemele de mare performanţă nu este cea mai corespunzătoare, ea trădînd, în speţă, ori o grijă obsesivă faţă de situaţia de sportiv, ori un excedent de energie, nu întotdeauna favorabil unei integrări armonioase la cerinţele concursului.

Noi nu am pierdut din vedere însă că rezultatele sportive (reuşita performanţei) constituie variabila test, respectiv variabila de referinţă în funcţie de care se apreciază valabilitatea argumentelor noastre. Ea are în plus şansa de a fi „măsurată", reperată prin valori numerice cît de cît obiective, graţie unor operaţii de aproximare (număr de titluri olimpice, mondiale, europene sau balcanice cîştigate, locuri în finala unor turnee tradiţionale de mare anvergură).

Din acest motiv, ca şi din necesitatea suplimentară de a aprofunda această analiză, s-a selecţionat un eşantion de elită, din totalul subiecţilor. Tabelul 2 prezintă 18 scrimeri, actualmente titularizaţi în lotul reprezentativ, care au obţinut performanţe remarcabile pe plan internaţional. Rezultatele obţinute la nivelul eşantionului de elită remarcă frecvenţa incidentală (doar 3 răspunsuri) la varianta 1.

Din cele observate şi notate de noi, rezultă că, în genere, sportivii cu acest stil de muncă pot prezenta un grad de uzură neuropsihică şi fizică mai accentuat decît ceilalţi, dată fiind lipsa de „conservare" a disponibilităţilor pe care le cheltuie generos.

Varianta 2 (haşurată în tabelul 1) constituie, după opinia noastră, formula optimă a stilului de muncă. Atunci cînd planul de pregătire este corect şi judicios conceput, iar condiţiile de refacere, alimentaţie şi viaţă sportivă sînt corespunzătoare, această atitudine faţă de pregătire reprezintă cea mai bună modalitate de creştere a performanţei sportive.

Din totalul subiecţilor experimentului un procent de 30,7% obţin această notare, frecvenţă care se menţine însă identic şi la nivelul **variantei 3** (frecvenţa este aceeaşi la nivelul eşantionului de elită pentru ambele variante).

Cu toate că, teoretic, ar fi fost de aşteptat ca această variantă să cuprindă o frecvenţă mai mare de răspunsuri, noi am găsit, totuşi, o explicaţie.

Astfel, ceea ce nu permite scrimerilor să depună un efort constant, egal, de-a lungul pregătirii, se referă atît la factorii interni, cît mai ales la cei exteriori. Astfel, dintre factorii interni care atenuează dorinţa de integrare la solicitările din antrenamente, enumerăm :

— diferenţe interindividuale privind capacitatea de efort (pe plan fizic, fiziologic, neuroendocrin, neuropsihic) ;

Tabelul 2

EȘANTION DE ELITĂ

Nr. crt.	Numele prenumele	Arma	Clasificare sportivă	Variantă a stilului de muncă				
				1	2	3	4	5
1	S.E.	Floretă (f)	M.E.S.					
2	A.S.	"	M.E.S.					
3	P.A.	"	M.E.S.					
4	J.I.	"	M.E.S.					
5	B.M.	"	M.E.S.					
6	T.M.	Floretă (m)	M.E.S.					
7	K.P.	"	M.S.					
8	A.St.	"	M.E.S.					
9	I.D.	Sabie	M.E.S.					
10	P.I.	"	M.E.S.					
11	M.C.	"	M.E.S.					
12	N.Al.	"	M.E.S.					
13	P.I.	"	M.S.					
14	F.M.	"						
15	P.A.	Spadă	M.S.					
16	A.L.	"						
17	P.I.	"						
18	Z.O.	"						
			N =	3	6	7	1	1

— anumite structuri de personalitate (labile, instabile, emotive, anxioase sau depresive).

În ceea ce privește factorii exteriori, se remarcă :

— efectul cumulat negativ al unor elemente specifice marii performanțe (stressul de pregătire și concurs, oboseala, monotonia și saturația de antrenament, abstinența sexuală sau viața sexuală neregulată din taberele de pregătire, posibilitățile limitate de divertisment, abstinența culinară pentru cei cu tendință la exces ponderal, preceptele vieții sportive) ;

— condițiile insuficiente de refacere în unele locuri de pregătire ;

— cantitatea și calitatea insuficientă a produselor susținătoare de efort ;

— supraantrenamentul sau stările de uzură neuropsihică („nevroze" discrete sau ferme, insomnii) ;

— accidente, traumatisme, recidive traumatismale, diferite afecțiuni cu etiologie sportivă sau extrasportivă ;

— conflicte subiective de origine interpersonală ;

— eșecuri sportive ;

— succese sportive greșit înțelese.

Acești factori coacționează în paralel cu dorința sinceră de integrare a marii majorități de sportivi. Modalitățile de compensare a acestor efecte negative par să constituie refugiul în oscilațiile de dispoziție.

Varianta 4 discriminează sportivii mai grav handicapați, de regulă „coadă de pluton", care nu obțin titularizări ferme în lotul reprezentativ ci sînt rezerve sau „pasageri". Stilul de muncă exprimă, în fapt, incapacitatea de adaptare optimă la cerințele performanței, din motive diverse :

— lipsa motivației pentru marea performanță ;

— carențe de ordin educațional ;

— aptitudini insuficiente pentru performanță.

Varianta 5 poate fi considerată și un „blanc" rezidual, întrucît frecvența incidentală (2 cazuri) pare să n-o recomande pentru o veritabilă variantă. Totuși, noi o considerăm ca atare.

Primul subiect (floretist) a fost scos din lotul reprezentativ. El constituia tipul submotivat, excesiv de comod, deşi înzestrat din punct de vedere motric. La investigaţiile structurii de personalitate a fost decelată o energie neuropsihică deficitară.

Al doilea subiect (sabrer) prezintă multiple recidive traumatismale, care îl fac inapt pentru a presta acelaşi efort cu coechipierii. Menajarea are deci un suport obiectiv. Aptitudinile excepţionale pentru performanţă permit subiectului rezultate valoroase.

După cum am observat, stilul de muncă nu acţionează izolat, independent asupra randamentului sportiv. El are ca fundal numeroşi alţi factori, mai apropiaţi sau mai depărtaţi : stil de muncă şi aptitudini, stil de muncă şi motivaţie, stil de muncă şi caracter etc.

În continuare, vom analiza succint legătura dintre stilul de muncă, inteligenţă şi performanţă, dat fiind faptul că legătura acestora poate fi mai puţin percepută de nespecialişti.

Se consideră că un suport al stilului de muncă şi, implicit, al randamentului în antrenament îl constituie şi inteligenţa, definită ca o capacitate generală de înţelegere, de sesizare a esenţialului, a relaţiilor, ca „putere de judecată".

În sportul de performanţă, gîndirea capătă însă modulaţii specifice, în funcţie de numeroase puncte de reper, care pot fi puse şi în legătură cu stilul de muncă. Regăsim şi aici teoria celor doi factori ai inteligenţei, un factor comun, general (g) şi un factor specific (s). De exemplu, un scrimer, excelent dotat din punct de vedere aptitudinal, preferă varianta unui stil de muncă fluctuant (3), motivînd inutilitatea unei permanente lupte pentru depăşirea dificultăţilor antrenamentului. Iar ca argument invocă, prin contrast, exemplul sportivilor care „asudă din belşug", fără a culege rezultatele.

În acest caz, avem de-a face cu o inteligenţă specifică lacunară, întrucît scrimerul în cauză ignoră (printr-o slabă capacitate de sesizare a esenţialului) diferenţa de aptitudini dintre el şi ceilalţi. Şi nu-şi pune corect problema, dacă nu ar culege rezultate şi mai bune muncind mai ordonat şi mai constant.

Într-un alt caz, diametral opus, un scrimer puţin dotat din punct de vedere aptitudinal, optează pentru varianta unui stil de muncă excedentar, fiind convins că printr-o muncă titanică va atenua lipsa aptitudinilor. Şi în această situaţie sesizarea esenţialului scapă sportivului, care a riscat de multe ori depăşirea acelui optimum de efort. Situaţie care l-a făcut să păşească în zona riscantă a suprasolicitării şi accidentării.

Într-un alt caz, o scrimeră care lucrează constant şi perseverent (în varianta optimă) nu înregistrează rezultate scontate, deşi are aptitudini pentru marea performanţă. Aceasta se datorează unei slabe inteligenţe adaptative în concurs, ale cărei efecte sînt prelungite negativ de impulsivitate. Astfel, stările conflictuale pe care şi le creează sportiva cu arbitrii o frustrează de şanse mult mai generoase decît realitatea înscrisă în foile de concurs.

Ca o ultimă observaţie, putem aprecia că opţiunea sportivului pentru un stil de muncă sau altul este impregnată şi de personalitatea antrenorului, de tactul său pedagogic, de atmosfera de lucru care guvernează în lot. S-au remarcat antrenamente în care toţi sportivii au lucrat conştiincios, cu dăruire, atunci cînd mijloacele alese au fost judicios alternate, variate, cînd s-au introdus jocuri, elemente emulative sau agreabile. Cele mai riscante antrenamente s-au dovedit cele reluate după un eşec competiţional.

Exceptînd variaţiile individuale, se poate estima că stilul de lucru al antrenorului imprimă tendinţa stilului de lucru al grupului de sportivi.

Este posibilă însă şi situaţia inversă. Sînt cîteva cazuri (izolate) de scrimeri, bine dotaţi şi cu o bună inteligenţă adaptativă, care lucrează fluctuant sau chiar neglijent, în schimb care valorifică în competiţie toate investiţiile energetice acumulate.

Evident însă că acest stil de muncă nu reprezintă o modalitate de creştere a performanţei, întrucît s-a relevat că, în situaţii de mare confruntare (la proba individuală sau cu adversari deosebit de bine pregătiţi), ies la iveală toate neajunsurile lucrului lipsit de constanţă şi dăruire.

CONCLUZII

1. Stilul de muncă în antrenamentele scrimerilor reprezintă o noțiune care înglobează sintetic variabile multiple și complexe. O parte din acestea sînt interne (potențialul biologic și psihologic), iar o parte sînt externe (plan de pregătire, condiții de refacere, alimentație, relații interpersonale, stil de conducere al antrenorului, condiții organizatorice, recompense materiale etc.) ;

2. Au putut fi discriminate 5 trepte de evaluare a stilului de muncă, caracteristice atît grupului în ansamblu, cît și eșantionului de elită (selecționat) ;

3. Se remarcă faptul că scrimerii obțin notări frecvent crescute la variantele stilului optim (ordonat, constant), dar și fluctuant, oscilant (varianta 3). Factorii care declanșează și întrețin stilul de muncă fluctuant sînt diferiți și, mai mult sau mai puțin, individuali. Se remarcă totuși două categorii distincte : factori interni (potențial fizic, motivația pentru performanță, aptitudini și rezistență la oboseală) și externi (stressul de pregătire și concurs, monotonia, oboseala, saturația, stilul de muncă al antrenorului, condiții de refacere, alimentație, profilaxie etc.) ;

4. Stilul de muncă acționează diferit asupra randamentului sportiv, dar în principal se estimează faptul că o muncă planificată, ordonată și riguroasă, dublată de refacere, viață sportivă și alimentație corespunzătoare, reprezintă formula certă de succes performanțial ;

5. Un stil de muncă hiperconștiincios nu creează premise favorabile performanței înalte, datorită efectului negativ al grijii obsesive pentru ordine și rigurozitate care suprasolicită în final ;

6. Atmosfera de lucru, generată și întreținută de personalitatea antrenorului de lot și a celui coordonator, deține un rol fundamental pentru definirea stilului de muncă al sportivilor. Acolo unde se remarcă preocupare pentru individualizarea antrenamentului, diversificarea și raționalizarea mijloacelor de pregătire, supravegherea riguroasă a refacerii și o muncă educativă competentă, stilul de muncă se apropie de varianta optimă, și invers ;

7. Studiul de față reprezintă o încercare de sistematizare a unor date experimentale efectuate la loturile olimpice de scrimă. Învățămintele care se pot desprinde din aceste concluzii prezintă valoare în măsura în care sînt percepute și înglobate ca atare în procesul de pregătire propriu-zis.

Din aceste rațiuni, rezultă că posibilitățile potențiale slabe ale subiecților limitează marea performanță, chiar dacă se încearcă o compensare a acestora printr-un stil de muncă excedentar sau ideal. Totodată, unele inadvertențe care încă mai operează în procesul tehnologic (insuficienta dotare a mijloacelor de refacere, cantitatea și calitatea insuficientă a susținătoarelor de efort, consistența redusă a mijloacelor de divertisment din taberele de pregătire), induc negativ motivația sportivilor către formele ideale de lucru.

BIBLIOGRAFIE

BOTEZ C., MAMALI M. : Metode noi în analiza psihologică a muncii, Revista de psihologie, t. 16, nr. 2, pag. 199—208, București, 1970.

CHIRCEV A., PAVELCU V., ROȘCA AL., ZÖRGÖ B. : Psihologie pedagogică, E.D.P., cap. XIII, Personalitatea profesorului, pag. 197—205, București, 1967.

DUREY D. : Formation professionnelle fondée sur l'analyse du travail dans Psychologie française, nr. 3, pag. 187—212, 1960.

EPURAN M. : Aspecte ale manifestării interesului pentru lecțiile de educație fizică și pentru practicarea sportului la elevi, Revista de pedagogie, nr. 6, 1961.

M. DE MONTMOLLIN : Nouvelles perspectives dans l'étude du travail, Paris, Dunod, 1961.

RADU I. : O fișă de caracterizare psihopedagogică a elevului, Revista de psihologie, t. 18, nr. 2, pag. 191—203, București, 1972.

MARIA ŞERBAN : Repéres psychologiques concernant la caracterisation du style de travail dans les entraînements des scrimeurs.

Les résultats concrets obtenus par les sportifs en préparation et en concours, sont reflétés en partie également par la capacité de travail, à côté des aptitudes, des motivations, des composantes caractérielles, des habitudes motrices, etc.

Il est connu le fait que les causes ou les influences extrérieures agissent toujours par l'entremise des conditions internes.

Du point de vue psychique, parmi les conditions internes qui peuvent influencer le style de travail, il faut remarquer :

— les intérêts et les aspirations liées à la performance ;

— les aptitudes liées aux éléments spécifiques de la préparation sportive (la conception sur la performance et le travail, sur la vie sportive, la nécessité de l'autoconnaissance et du perfectionnement etc.) ;

— la configuration du tempérament et du caractère (résistance nerveuse, autocontrôle, persévérance dans l'effort, confiance en soi ténacité) ;

— aptitudes générales et spécifiques ;

— l'intelligence adaptative liée aux exigences de la performance ;

— „le philtre" affectif lié aux vécus sujectifs dans le cadre des stimuli richement émotionnels (conflits, frustrations, échecs, succès) ;

A ce système de données sont integrés aussi les autres facteurs internes (potentiel physique et physiologique, équilibre endocrinien type somatique etc.) et externes (le plan de préparation, conditions d'organisation, possibilités de réfection, alimentation, divertissement, atmosphère de travail, relations interpersonnelles, etc.).

La caractérisation du style de travail, par la systematisation des données si riches et nuancées est nécessaire et complexe. Les résultats obtenus dans la cadre de l'assistance médico-psychologique chez les scrimeurs d'élite, dirigée expérimentalement, permettent quelques généralisation avec caractère pratique.

MARIA ŞERBAN : Psychological Remarks on the Characterization of the Work Style in the Training of Fencers

The authoress enphasizes that the results obtained by sportsmen in the periods of training and competition are also partly, reflected by their capacity of work alongside their aptitudes, motivations, character components, motive habits, etc.

It is a matter of common knowledge that the exterior causes or influences act by means of internal conditions.

From the psychical viewpoint, mention should be made of the internal conditions which may influence the work style.

— the interests in and aspirations for performances ;

— the attitudes towards specific training elements (the conceptions on performance and work, on the sporting life. on the necessity of self-knowledge, improvement, etc.) ;

— the elements of temperament and character (nervous resistance, self-control, perseverence in efforts, self-confidence tenacity) ;

— general and specific aptitudes ;

— intelligence adapted to performance requirements ;

— the affective „filter" linked to subjective feelings in terms of richly emotional stimuli (conflicts, frustration, failure, success).

These data should be rounded off with other internal factors (physical and physiological potentials, endocrine equilibrium, somatic type, etc.) and external factors (plan for the training of the team, organizational conditions, recovery, possibilities, food, entertainment, working atmosphere, inter-personal relations, etc.).

The authoress concludes that the characterization of the work style on the basis of rich systematic data is a necessary but very complex job. The results obtained by the experimental, medical and psychological assistance with high performance fencers has led to a number of valuable conclusions for practice.

DINAMICA UNOR FORME DE REZISTENŢĂ-FORŢĂ ÎN URMA PRACTICĂRII SCHIULUI*)

Lector univ. MATEI SCHMITZ
Lector univ. DOINA MARCUS
Conf. univ. dr. MIHAI DELEANU
Lector. univ. EUGEN NAGY
Universitatea Timişoara

Schiul alpin solicită, cu precădere, musculatura trenului inferior. Astfel, probele de coborîre, pe lîngă alte calităţi, reclamă o rezistenţă în regim de forţă statică deosebită la acest nivel, iar ocolirile solicită, în plus, o rezistenţă în regim de forţă dinamică la mişcări de flexie, extensie pe verticală, sărituri în funcţie de teren, viteză şi raza virajului.

Ţinînd seama de importanţa acestor forme de rezistenţă în practicarea schiului alpin, ne-am propus testarea nivelului iniţial al acestor calităţi, precum şi evoluţia lor, în urma practicării schiului pe o durată de 3 săptămîni, la studenţii Secţiei de educaţie fizică, anul I, prin eforturi apropiate de cele din schi, cu posibilitatea de a fi efectuate „pe uscat".

Lucrarea şi-a propus, de asemenea, să găsească modalităţi de îmbunătăţire prealabilă, în afara sezonului, a acestor calităţi specifice schiului, în scopul accelerării procesului de învăţare.

METODA DE LUCRU

Experimentul a fost efectuat pe un număr de 45 de studenţi ai Secţiei de educaţie fizică, anul I (20 de băieţi şi 25 de fete), cu vîrsta cuprinsă între 20 şi 25 de ani.

Subiecţii au fost supuşi unor teste motrice şi explorati din punct de vedere funcţional.

Testul 1 — Rezistenţă în regim de forţă statică (R.f.s.) : efort static de menţinere în poziţia de coborîre a schiorului, „cît rezistă".

Testul 2 — Rezistenţă în regim de forţă dinamică (R.f.d.) : sărituri laterale (50 cm, dreapta, stînga, în ritm de 90/min.), „cît rezistă", solicitare apropiată a coborîrii prin ocoliri.

Frecvenţa cardiacă a fost determinată în stare de repaus şi după executarea celor două teste motrice.

S-au efectuat, în total, 3 determinări : 1) la şes, înaintea plecării la munte ; 2) la altitudinea de 1 650 m, după 3 săptămîni de curs de schi : 3) în prima săptămînă a revenirii la şes.

Datele recoltate au fost prelucrate statistic, calculîndu-se media ($\bar{x}$) deviaţia standard (D.S.) şi coeficientul de variaţie (c.V.).

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Datele obţinute — înscrise în tabelele 1 şi 2 — pun în evidenţă creşterea continuă a ambelor forme de rezistenţă a trenului inferior, atît la fete, cît şi la băieţi.

Creşterile rezistenţei în regim de forţă statică sînt de aproximativ 85% din valoarea iniţială, la fete, şi de aproximativ 60%, la băieţi ; rezistenţa în regim de forţă dinamică înregistrează, la ambele sexe, creşteri procentuale mai mari. de valori apropiate (F — 101%, B — 113%).

---

*) Lucrare comunicată la Sesiunea de comunicări ştiinţifice a Universităţii Timişoara, mai, 1977.

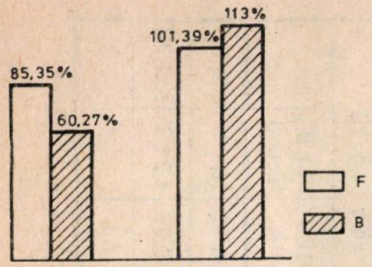


Fig. 1 Creșterile procentuale ale rezistenței în regim de forță statică și dinamică

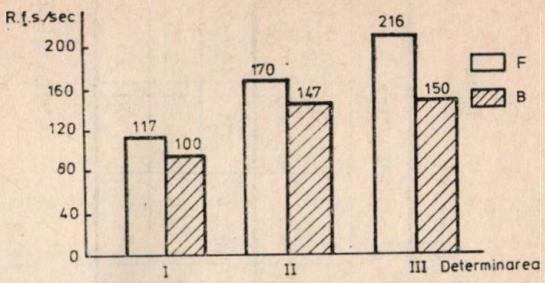


Fig. 2 Evoluția rezistenței în regim de forță statică

Această ameliorare a performanței la testele de rezistență, după 3 săptămîni de practicare a schiului și în prima săptămînă a revenirii la ses, este rezultatul „post acțiunii" efortului fizic organizat și al altitudinii, factori care au dus la creșterea capacității de efort a organismului.

Valorile medii ale performanței la rezistență în regim de forță statică la fete (fig. 2) — 117 secunde la prima determinare, 170 de secunde la cea de a doua determinare și 216 secunde la cea de a treia determinare — sînt superioare valorilor realizate de băieți, fapt surprinzător.

Într-o lucrare anterioară (4), am semnalat, la nivelul lanțului cinematic al membrelor superioare, rezistența în regim de forță statică inferioară a sexului feminin, față de cel masculin.

Probabil, particularitățile anatomo-funcționale ale sexului feminin — lungimea mai mică a membrelor inferioare, poziția centrului de greutate, o funcție a echilibrului mai bună și o tenacitate mai mare — explică performanța mult mai bună a fetelor la testul de rezistență în regim de forță statică a membrelor inferioare.

Valorile medii ale rezistenței în regim de forță dinamică sînt mai mari la băieți (fig. 3) — 93 de secunde, 122 de secunde și 201 secunde, aproximativ dublu față de valorile fetelor la prima și la a treia determinare —, fapt explicabil prin forța și rezistența mai redusă a fetelor. În cadrul acestui test, subiecții tre-

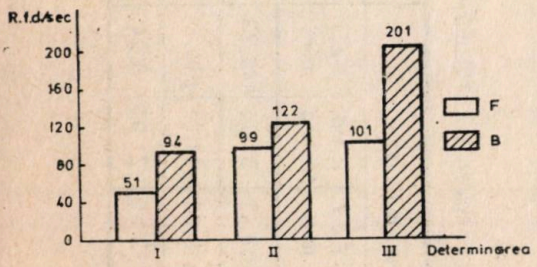


Fig. 3 Evoluția rezistenței în regim de forță dinamică

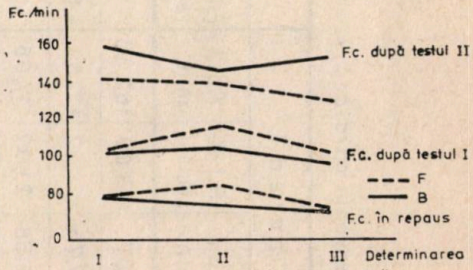


Fig. 4 Comportamentul frecvenței cardiace în repaus și după efort

buie să-și valorifice, în săritură, forța relativă, or, din acest punct de vedere, fetele sînt net dezavantajate.

După 3 săptămîni de practicare a schiului, fetele își îmbunătățesc însă substanțial performanța la acest test (cu aproximativ 95% din valoarea inițială), depășind nivelul inițial al băieților.

Deci, potențialul fetelor, în ceea ce privește acest aspect dinamic al rezistenței musculare, este mare. Valorile inițiale, mici, pun problema subsolicitării musculaturii trenului inferior în programul anterior cursului de schi.

Tabelul 1

Frecvența cardiacă, rezistența în regim de forță statică și dinamică la băieți

	Determinarea I					Determinarea II					Determinarea III				
	Fc./min. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.	Fc./min. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.	F.c. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.
$\bar{X}$	83,24	99,86	107	93,89	163,35	79,80	147,22	109,42	122,21	150,97	76,42	150,13	101,4	201	157,62
DS	± 7,58	±18,70	±17,75	±20,02	±27,87	± 6,77	±25,12	± 21,61	± 21,61	±24,03	±9,04	±25,17	± 18,0	± 30,16	±23,62
CV	9,1	18,72	16,58	21,32	17,06	8,48	17,06	19,17	17,68	15,91	11,82	16,70	17,75	15,00	15,20

Tabelul 2

Frecvența cardiacă, rezistența în regim de forță statică și dinamică la fete

	Determinarea I					Determinarea II					Determinarea III				
	Fc./min. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.	Fc./min. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.	F.c. repaus	R.f.s. secund.	F.c./ min.	R.f.d. secund.	F.c./ min.
$\bar{X}$	83,94	117,0	108,47	51,06	146,23	89,84	170,0	119,0	99,80	143,0	77,09	216,87	108,72	101,4	134,0
DS	± 9,85	±19,82	±13,62	±11,21	±14,1	±11,18	±20,16	±15,02	± 8,75	±22,05	± 8,06	± 22,04	±10,99	± 21,2	±19,23
CV	11,73	16,94	12,55	21,90	9,64	12,44	11,80	12,62	8,76	15,41	10,45	10,16	10,1	20,9	4,3

Frecvența cardiacă de repaus, la toate determinările, a prezentat valori medii, încadrate în limite normale, atît la băieți, cît și la fete. După testul de rezistență în regim de forță statică, frecvența cardiacă a crescut cu aproximativ 30% din valoarea de repaus, iar, după testul de rezistență în regim de forță dinamică, creșterile înregistrate au fost de aproximativ 80%.

Este semnificativ comportamentul curbei pulsului (fig. 4), care manifestă tendință de scădere, prezentînd, la cea de a treia determinare a valorii, medii inferioare explorării inițiale, atît în repaus, cît și după testele de rezistență, confirmînd efectul de antrenament al efortului specific schiului în condiții de altitudine.

CONCLUZII

1. Creșterea rezistenței în regim de forță statică și dinamică, precum și comportamentul curbelor pulsului după 3 săptămîni de practicare a schiului, obiectivează efectul efortului specific la altitudine asupra capacității de efort a organismului, vizînd atît calitățile motrice, cît și sfera vegetativă.

2. Dinamica acestor calități dovedește existența unui potențial motric deosebit la ambele sexe, asupra căruia se poate acționa „pe uscat" în perioada premergătoare practicării schiului, favorizînd procesul de învățare.

3. Propunem, în acest scop, introducerea, în lecțiile practico-metodice ale studenților, a unor exerciții apropiate de efortul specific, ca structură și solicitare, pentru a facilita adaptarea mai rapidă a aparatului locomotor la efort și a asigura un bagaj motric, care accelerează învățarea deprinderilor specifice.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion, 1972.
2. DEMETER A., NEȘTIANU V. : Fiziologia aclimatizării la altitudine, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. DRĂGAN I. : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970.
4. HERLESCU T., DELEANU M., MARCUS D., KOHN I. : Un nou dinamometru cu aplicabilitate largă în studiul forței musculare și al oboselii, Sesiunea de comunicări științifice, Universitatea Timișoara, 1968.
5. JUETHON Z. : Semnificația adaptării la hipoxie în sport, Sport wyczynowy, Warszawa, 10, nr. 2, 1972.
6. MARCUS D., BÎRZU E., NAGY E., MORUN A., SCHMITZ M. : Modificări funcționale generate de altitudine la studenții Facultății de educație fizică, Sesiunea de comunicări științifice, Universitatea Timișoara, 1973.

M. SCHMITZ, D. MARCUS, M. DELEANU, E. NAGY : La dynamique des formes de résistance-force à la suite de la pratique du ski

Ont été testées les qualités exigées dans le ski alpin, tant dans leur forme initiale, que dans leur évolution, à la suite de la pratique du ski pendant une période de trois semaines, ches les étudiants de la section d'éducation physique, de la première année, de l'Université de Timișoara, par des efforts rapprochés de ceux du ski, avec la possibilé d'être effectués „à sec" (sur terre sèche).

On a essayé, de même, de trouver des modalités d'amélioration préalable, en dehors de la saison, de ces qualités, spéficiques au ski, dans le but d'accélérer le processus d'apprentissage.

Est décrite la méthode de travail, utilisée pour tester la motricité et pour l'exploration fonctionnelle.

Les résultats figurent sur les tableaux 1 et 2, sous forme de données, qui mettent en évidence l'augmentation continue des deux formes de résistance du train inférieur, tant chez les filles que chez les garçons (en régime de force statique et en régime de force dynamique).

Les résultats obtenus permettent aux auteurs de proposer d'introduire, aux leçons pratiques-méthodologiques des étudiats, des exercices appropriés à l'effort spécifique, comme structure et sollicitation, pour l'adaptation plus rapide de l'appareil locomoteur à l'effort, et assurer un bagage moteur qui puisse accélérer l'apprentissage des habitudes spécifiques.

M. SCHMITZ, D. MARCUS, M. DELEANU, E. NAGY : Dynamics of A Few Forms of Resistance and Strength Due to Skiing

The authors have investigated the qualities required by alpine skiing, both in the initial form and in evolution, after a period of skiing of three weeks, with the students of the first year of the Physical Education Department of the University of Timișoara. The students were required to make efforts similar to those required by skiing.

The authors also tried to find modalities of improving these qualities specific to skiing outside the skiing season, with a view to accelerating the process of learning.

They describe their working methods used to test the motive qualities and in the functional exploration.

The relevant results are featured in tables 1 and 2, under the form of data, which evidence the continuous growth of both forms of resistance, with both young girls and boys (in régimes of static and dynamic strengths).

Given the results obtained, the authors feel entitled to recommend the introduction of exercises approaching the specific effort in terms of structure and stress in the practical and methodological lessons of the students, their goal being to adopt the students' locomotory system to effort in a shorter period of time, and ensure for them motive qualities contributing to a speedier learning of specific habits.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ — INELE (I)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

1. **Scurtă caracterizare a probei**

Proba are configurația de astăzi datorită exploatării la maximum a posibilităților naturale de mișcare ale corpului în condițiile atîrnării. Odată cu mărirea amplitudinii balansurilor, avînd ca substrat pregătirea fizică specială și ca mobil accentuarea concurenței pe plan internațional, inelele au devenit probă de bază în cadrul poliatlonului gimnastic.

O serie de particularități ne ajută să surprindem mai bine profilul probei, cum ar fi :

— creșterea ponderii exercițiilor de balans în defavoarea celor de forță ; gimnaștii consacrați au în compoziția exercițiilor cel puțin 2—3 elemente de balans cu amplitudine mare și foarte mare ;

— activitatea musculară de bază se realizează cu brațele întinse ; giganticele înainte și înapoi au revoluționat proba ;

— exercițiile de forță „ascund" efortul mare (sau ar trebui) pentru a sublinia și mai mult expresivitatea exercițiilor ;

— menținerea unui echilibru între forța și mobilitatea centurii scapulare ;

— creșterea amplitudinii și vitezei de execuție în jumătatea a doua a exercițiului ; această parte a exercițiului reprezintă de fapt pregătirea pentru coborîre ;

— coborîrile sînt din ce în ce mai grele ; majoritatea se execută pe fondul salturilor înapoi.

2. **Exercițiul de valoare internațională** (model)

Atîrnat, răsucire din forță în sprijin lateral ; sprijin lateral, echer (2 sec.) ; urcare cu brațele întinse în sprijin echer ; balans înapoi în atîrnat ; balans înainte în stînd pe mîini ; gigantică înapoi ; gigantică înainte ; sprijin lateral răsturnat ; gigantică înapoi ; gigantică înapoi și coborîre cu salt dublu înapoi grupat și întoarcere 360°.

3. **Fișa de informare *)**

În procesul instructiv-educativ, antrenorul și gimnaștii operează, în cadrul unui dialog viu, cu o serie de cunoștințe, priceperi și deprinderi fie ale domeniului, fie împrumutate. Considerăm că fișa de informare a gimnaștilor contribuie la o mai eficientă vehiculare a informației în scopul optimizării procesului de pregătire. Ne-am oprit asupra formei și conținutului fișei de informare deoarece acest instrument de lucru ajută pe sportiv să înțeleagă aspectele de bază ale unui element, să conștientizeze efortul specific și să-l finalizeze. Redactarea unei fișe de informare de către antrenor îl obligă pe acesta la o pregătire continuă și la ordonarea ideilor și practicilor de antrenament. Fișa de informare pe care o prezentăm constituie o formă perfecționată a „Fișei de mișcare" elaborată cu mulți ani în urmă la catedra de gimnastică a I.E.F.S. Are la baza construcției sale principii ale învățării motrice și pune un mare accent pe activitatea independentă, care într-o concepție modernă nu exclude lucrul pe grupe ci îl presupune. Secvențele învățării și perfecționării procedeelor practicate în serii și în „pași" mici amintesc de programarea învățării. Totodată fișa de informare concentrează (deși este analitică) punctele de vedere pedagogice, mijloace și metode, are în vedere și proba și gimnastul. Fișa trebuie să aibă un conținut bine gîndit, să reflecte trăsăturile antrenorului experimentalist ; altfel rămîne inoperantă, o matrice fără conținut.

*) Fișa de informare este valabilă pentru toate probele din gimnastică.

4. Structura fișei de informare

CLUBUL . . . . . :
ȘCOALA . . . . . : : : :

FIȘA DE INFORMARE NR. ...

PROBA . . . . . .
PROCEDEUL . . . . . .

A. Partea orientativă a acțiunii motrice

1. Prezentarea elementului în combinație tipică
2. Definiție
3. Descriere — analiză
4. Posibilități de transfer

B. Partea executivă

Secvențele învățării și perfecționării

a) **Învățarea**

Exerciții

	Seria I	Seria a II-a	Seria a III-a	Seria n.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
n.				

b) **Perfecționarea**

Exerciții

	Seria I (Derivate)	Seria a II-a (Combinate)	Seria a III-a (Combinații)	Seria a IV-a (Integrale)
1.				
2.				
3.				
n.				

c) **Controlul**

În redactarea completă a unei fișe, controlul nu mai apare ca o parte distinctă, deoarece el trebuie să fie imediat, continuu și cît mai obiectiv. Formele de control sînt cunoscute în psihologia învățării sub denumirea de întăriri, iar în practică le întîlnim ca aprobări-dezaprobări, puncte mai multe sau mai puține, confirmări sau infirmări, semne și semnale etc.

5. Observații

Ar fi de adăugat că, în principiu, procedeul care se învață, într-un sistem de referință și într-o ordine cronologică, poate fi considerat varianta de bază

Această aserțiune comportă un oarecare relativism. Derivatele, cele mai multe, sînt mai dificile din punct de vedere al coordonării acțiunilor și prin urmare „seriile" prevăzute trebuie încercate cu prudență, în timp. „Este demonstrat faptul — spune Șlemin A. M. (1973) — că adesea însușirea acțiunilor motrice pe o cale mai lungă este mai rațională decît calea mai scurtă, ținînd seama de faptul că priceperea de a executa diverse elemente de gimnastică nu se efectuează ca un scop în sine, ci pentru formarea funcției motrice a tinerilor gimnaști". *)

Fragmentarea acțiunii motrice pe „pași", precum și creșterea numărului exercițiilor în seriile învățării asigură o bază solidă a pregătirii în vederea perfecționării. În etapa perfecționării combinațiile sau unitățile rezultă din cele mici, pașii, prin asamblare progresivă. Schema poate fi atacată și prin alte aranjări ale exercițiilor, acestea fiind condiționate de stadiul pregătirii gimnastului în acel moment. Combinațiile pot, de pildă, să apară în : prima fază a perfecționării cu condiția ca elementele care se combină să fie simple sub aspectul coordonării.

Revenind asupra fișei de informare, notăm faptul că sub rubrica „Seria" și în dreptul exercițiului Nr. ... se consemnează numărul de repetări. Operațiunea aceasta este din cele mai importante, contribuind la obiectivizarea antrenamentului sportiv în gimnastică. La aceeași formă a fișei și la aceleași proceedee, numărul optim la care ne referim trebuie să fie diferit pentru vîrste, sexe și probe. Combinarea probelor în antrenamente complică foarte mult problema ; pentru soluționare se poate apela la metoda drumului critic care ne ajută să optimizăm modalitățile de combinare.

6. Exerciții sub formă de joc la inele

Sistemul acestor exerciții se impune în antrenamentul începătorilor prin bogatele-i resurse formative. În această etapă copiii cunosc mai bine proba printr-o activitate specifică vîrstei, jocul. Totuși ei trebuie să cunoască faptul că jocul este o activitate serioasă, că toate exercițiile sînt alese în așa fel încît să pregătească performanțele de mai tîrziu. Motivația în cadrul jocului constituie factorul educativ de bază, generatorul perspectivelor mai apropiate sau mai depărtate.

Antrenorul va organiza jocurile de așa natură încît ele să contribuie la rezolvarea următoarelor sarcini :

a) obișnuirea executanților cu aparatul respectiv ;
b) dezvoltarea calităților motrice ;
c) formarea deprinderilor motrice de bază ;
d) însușirea tehnicii elementare din gimnastica sportivă (după Gh. Ghișoiu, Al. Muszi, Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S., 1962).

7. Exemple de exerciții sub formă de joc la inele, pentru începători :

1. Din atîrnat balansarea picioarelor depărtate spre stînga și spre dreapta cu ținuta perfectă a picioarelor (care are ținuta cea mai frumoasă ?)

2. Din aceeași poziție inițială balansarea picioarelor spre stînga și spre dreapta cu amplitudini indicate de antrenor ; în spatele executantului se plasează un ecran gradat pentru a controla precizia reproducerii balansului cu o amplitudine dată (cine are precizia cea mai mare ?)

3. Din atîrnat desprindere la un semnal și aterizare corectă (cine aterizează mai corect ?)

4. Din atîrnat coborîre cu întoarcere de 90° sau 180° spre stînga și spre dreapta, la semnalul „stînga" sau „dreapta" (care se întoarce mai mult de 90° sau de 180° ?)

5. Din atîrnat, tracțiunea cu ajutor în atîrnat cu brațele îndoite și gruparea picioarelor cu genunchii la piept (cine execută mai repede ?)

6. Legănare înainte-înapoi, cu amplitudine mică și coborîre la sfîrșitul balansului înainte (cine aterizează la punct fix ?)

7. Legănare înainte-înapoi și coborîre la sfîrșitul balansului înapoi (cine aterizează la punct fix ?). Antrenorul va desena un cerc în suprafața de aterizare sau va pune la locul adecvat un cerc de lemn sau material plastic.

*) Șlemin A. M. (sub red.), Pregătirea tinerilor gimnaști; Ed. Sport-Turism, 1976 (traducere din limba rusă)

8. Din atîrnat balans circular spre stînga și spre dreapta cu picioarele apropiate (cine are picioarele mai sus în timpul balansului circular ?)

9. Din sprijin ridicarea unui picior la orizontală (2 sec) (cine are corpul drept în această poziție ?)

10. Din atîrnat îndoit trecere în atîrnat răsucit, desprinderea unei mîini întoarcere în jurul unui braț și încercare de reapucare a inelului liber (cine reușește să apuce inelul ?)

Desigur, numărul jocurilor poate fi mult mai mare, dar importantă nu este cantitatea acestora, ci modul lor de practicare, astfel încît să răspundă cît mai eficient cerințelor enunțate mai sus.

I. TUDUSCIUC : Initiation à la gymnastique — anneaux (I)

Les anneaux sont devenus une épreuve de base dans le cadre du polyathlon gymnastique. Les particularités de l'épreuve seraient :

— augmentation de l'importance des exercices de balancement en défaveur de ceux de force ; les gymnastes consacrés ont dans la composition de leurs exercices au moins 2—3 éléments de balancement avec grande amplitude et très grande amplitude ;

— l'activité musculaire de base se réalise avec les bras tendus ; les voltiges en avant et en arrière ont révolutionné l'épreuve ;

— les exercices de force „cachent" le grand effort, pour souligner davantage l'expressivité des exercices ;

— le maintien d'un équilibre entre le force et la mobilité de la ceinture scapulaire ;

— augmentation de l'amplitude et de la vitesse d'exécution dans la seconde partie de l'exercice ; cette partie représente en réalité la préparation pour la descente ;

— les descentes sont de plus en plus difficiles ; la plupart s'exécutent sur le fond des sauts en arrière.

Pour optimiser le processus de préparation, l'auteur propose la fiche d'information. Que contient cette fiche ? Elle contient les principes de l'apprentissage moteur et met un accent particulier sur l'activité indépendante qui n'exclut pas le travail par groupes, mais le suppose. La fiche d'information concentre des points de vue pédagogiques, des moyens et des méthodes ; elle vise tant l'épreuve que le gymnaste.

La fiche doit avoir un contenu judicieux, elle doit refléter les connaissances de l'entraîneur, qui sont transmises au sportif.

I. TUDUSCIUC : Initiation in Gymnastics — Still Rings (I)

Still rings have become part of the gymnastics pentathlon. The event glows the following particularities :

— a growing share held by swinging exercises in disfavour of those of strength : there are at least 2—3 elements of big and very big amplitude swinging in the exercise of acknowledged gymnasts today ;

— the basic muscular activity is carried out with the arms extended ; the gigantic exercises forward and backward have revolutionized the event ;

— the strength exercises hide the big efforts and underline the expressive character of the exercises ;

— a balance is maintained between the strength and mobility of the scapular belt ;

— the amplitude and execution speed increase in the latter half of the exercise which, in fact, stands for the preparatory work for descent ;

— descent is more and more difficult, most of them are based on backward jumps.

With a view to obtaining better results by training, the author proposes the drawing up of an information chart which should comprise the principles governing a motive learning and acquisition. Greater stress is laid on individual activities, Which does not exclude work in teams but presupposes it. The information chart concentrated on pedagogical means and methods in terms of event and gymnast. The chart should be well established and include all the information the instructor is to transmit to the learner.

JÖNKÖPING'77 — UN PAS ÎNAINTE ÎN DEZVOLTAREA ÎNOTULUI EUROPEAN

ADRIAN VASILIU
Ziarist

Între 14 și 21 august s-au desfășurat la Jönköping, o localitate de peste 100 000 de locuitori situată în sudul Suediei, campionatele europene de natație ajunse la cea de a 14-a ediție. Evenimentul a coincis cu frumoasa aniversare a unei jumătăți de secol de la înființarea Ligii europene de natație, al cărui președinte este suedezul Bertil Sällfors. La întreceri au fost prezenți cîte 145 de înotători și înotătoare din 26 de țări, 15 echipe de polo repartizate în două grupe valorice, 52 de săritori din 12 țări, precum și 8 formații de înot sincronic (artistic).

Scriind despre această competiție de mare amploare, cotidianul sportiv l'Equipe, care apare la Paris, considera întrecerile respective ca „un campionat al austerității". „A trecut vremea romantismului, cînd alături de marii favoriți puteai întîlni pe culoare și înotători mai puțin experimentați veniți să învețe. La Jönköping, toate federațiile, exceptînd poate cele ale Luxemburgului și Turciei, au trimis numai sportivi capabili să se califice în finale. Și pentru prima oară în istoria acestei competiții am asistat la o probă (4×100 m mixt bărbați) direct finală, care nu a mai necesitat serii preliminare..."

Desigur, valoarea campionatelor a crescut astfel considerabil, căci deși ne aflam într-un sezon postolimpic, prielnic schimbului de generații (și deci cu mai mici pretenții în obținerea unor rezultate deosebite), arbitrii probelor de înot, de pildă, au omologat trei recorduri mondiale, șapte recorduri europene, 47 de recorduri ale competiției și alte 169 de recorduri naționale. Lucrul cel mai impresionant însă este că 64 la sută dintre înotătorii și înotătoarele care au urcat pe bloc-starturi au încheiat cursele cu record național! Procentajul, în felul său, este unic și ne scutește de orice alte comentarii privind remarcabilele calități ale bazinului de concurs, pregătirea la cel mai înalt nivel a marii majorități a participanților, factori care au concurat, în egală măsură, la reușita acestei competiții.

În rîndurile de față ne-am propus o analiză a întrecerilor de înot care ne-au oferit, în mod indiscutabil, cel mai puternic concurs desfășurat vreodată pe continentul nostru.

Concursul feminin — în comparație cu cel masculin — evident mai valoros, fiind dominat de o manieră impresionantă de sportive din R. D. Germană, învingătoare în 12 din cele 14 probe (au pierdut doar cursele de bras cîștigate de scolărița Iulia Bogdanova, 13 ani, din Leningrad). Din cele 145 de concurente, 34(23,4%) au urcat pe podium: 11 din R. D. Germană, 5 din Marea Britanie, cîte 4 din Olanda, U.R.S.S. și R. F. Germania și cîte una din România, Suedia și Danemarca. În clasamentul pe puncte, R. D. Germană a totalizat 211 p și a fost urmată de: 2. Olanda 91 p, 3. U.R.S.S. 82 p, 4. Marea Britanie 63 p. 5. Suedia 37 p, 6. R. F. Germania 27 p, 7. Norvegia 25 p, 8. ROMÂNIA 14 p, 9. Danemarca 12 p, 10. Bulgaria 8 p, 11. Italia 7 p, 12. Spania 6 p, 13. Belgia 5 p, 14—15. Franța și Ungaria 2 p. De subliniat progresul înregistrat de înotătoarele din Norvegia, dar mai ales cel al sportivelor române, situate înaintea unora din țări (Italia, Franța, Ungaria) care într-un trecut nu prea îndepărtat se mîndreau cu campioane mondiale, olimpice și europene.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 37

Care este modelul ideal al înotătoarei medaliate la Jönköping ? Media de înălțime a fost de 1,74 m, iar cea a vîrstei de 16,79 ani. Iată și un tablou general al acestor criterii pe țări.

VÎRSTA	ÎNĂLȚIMEA
R.D.G. 16,57	1,717
M. Britanie 15,6	1,674
Olanda 17,75	1,732
U.R.S.S. 15,75	1,71
R.F.G. 19,25	1,725
România 15	1,84
Suedia 17	1,71
Danemarca 17	1,66

Dintre cele 83 de sportive (procentajul de 58% este foarte ridicat) care au evoluat în finale, trei înotătoare și anume Barbara Krause (RDG) Enith Brigitha (Olanda) și Cheryl Brazendale (M. Britanie) au reușit deosebita performanță de a se califica în cîte 5 finale (!). Carmen Bunaciu, norvegianca Guri Kogstad, sovietica Olga Klevakina și olandezele Ineke Ran și Annelies Maas în cîte 4 finale, iar alte 12 sportive în cîte 3 finale.

Pe planul performanței se impun subliniate rezultatele obținute de Petra Thümer (16 ani, 1,72 m, 68 kg) cu 2 : 00,29—200 m liber, 4 : 03,91—400 m liber, record mondial și 8 : 38,32 la 800 m liber, Ulrike Tauber (19 ani, 1,73 m, 67 kg) cu 2 : 15,95—200 m mixt, record mondial și 4 : 45,22—400 m mixt, Birgit Treiber (17 ani, 1,72 m, 65 kg) cu 62,63—100 m spate și 2 : 13,10—200 m spate, toate trei din R. D. Germană, precum și cele ale Iuliei Bogdanova (13 ani, 1,65 m, 54 kg). Alte înotătoare care s-au afirmat puternic la această ediție sînt Barbara Krause (RDG) cu 55,65 la 100 m liber, cea mai îndreptățită dintre sprintere pentru a prelua coroana Korneliei Ender, olandezele Enith Brigitha (22 ani, 1,74 m, 67 kg) cu 57,09—100 m liber, 2 : 02,02—200 m liber și 4 : 15,06—400 m liber, Annelies Maas (17 ani, 1,70 m, 58 kg) cu 2 : 01,76—200 m liber, 4 : 09.40—400 m liber și 8 : 39,33—800 m liber, sovieticele Kaire Indrikson (16 ani, 1,76 m, 60 kg) cu 65,25—100 m spate și Olga Klevakina (15 ani, 1,71 m, 59 kg) cu 2 : 19,35—200 m mixt, englezoaicele Susan Jenner (17 ani, 1,61 m, 56 kg) cu 2 : 15,45—200 m delfin și Sharon Davies (15 ani, 1,72 m, 63 kg) cu 4 : 54,95—400 m mixt, daneza Susanne Nielsson (17 ani, 1,66 m, 59 kg) cu 2 : 35,34—200 m bras sau Christiane Knacke (15 ani, 1,62 m, 55 kg) din R. D. Germană, care a înotat 100 m delfin în 60,71, dar o săptămînă mai tîrziu avea să fie prima femeie din lume care a reușit să învingă granița celor 60 de secunde (59,78) pe această distanță.

Desigur, o frumoasă impresie au lăsat și cele 5 înotătoare românce prezente la start, în frunte cu Carmen Bunaciu, care după 11 ani izbutește să egaleze performanța antrenoarei sale, Cristina Șoptereanu, obținînd medalia de bronz la 200 m spate cu 2 : 17,98, al 7-lea rezultat din lume în 1977. Confirmînd linia ascendentă pe care s-au înscris în ultimele trei sezoane, reprezentantele țării noastre, calificate în 5 din cele 15 finale ale concursului feminin, au dovedit posibilități incontestabile de a progresa, de a se apropia și mai mult de marile campioane de pe continent.

Fără excepție, noile campioane, ca și secondantele lor, au arătat o foarte bună tehnică și o deosebită rezistență. Forța brațelor, pe alocuri asemănătoare cu cea a băieților, le permite un ritm ridicat de la primii pînă la ultimii metri ai cursei. Craulistele —ne referim la cele mai rapide — au o poziție foarte ridicată în apă și predomină cele care folosesc șase bătăi de picioare la o tracțiune completă a brațelor. La brasiste corpul ondulează mult în apă, aproape ca la specialistele delfinului ; mișcarea brațelor are un „ritm masculin", iar cea a picioarelor este extrem de eficace, calități care — majoritatea specialiștilor au recunoscut aceasta la un colocviu al tehnicienilor organizat la Jönköping — se obțin prin „lucrul pe uscat". Fără excepție, toți antrenorii prezenți au recomandat exerciții complexe pentru dezvoltarea forței, a mobilității și folosirea cu predilecție a mini-gym-urilor. Brab-startul și întoarcerile foarte rapide (la bras și delfin cu o puternică împingere în peretele bazinului) continuă să fie atu-uri ale marilor performeri.

Referindu-ne la concursul masculin, dominat de sportivii din R. F. Germania (7 titluri) și Uniunea Sovietică (4 titluri) vom sublinia pasionanta dispută dintre înotătorii deja consacrați și reprezentanții „noului val". Vest-germanul Peter Nocke (51,55—100 m liber și 1 : 51,72—200 m liber) și-a repetat dublul succes în fața celor mai rapizi sprinteri obținut și în 1974, la Viena. Roger Pyttel (RDG) a fost cel mai rapid „delfin" (55,49), Michael Kraus (RFG) s-a impus (2 : 00,40) în cursa de 200 m a delfinilor, iar maghiarul Andras Hargitay la 21 de ani a fost cel mai bun tetratlonist pe distanța de 200 m. Italianul Marcello Guarducci (50,37 în ștafeta de 4×100 m liber, dar numai locul trei în finala sprinterilor cu 52,11), vest-germanul Klaus Steinbach (prezent în finalele de 100 m liber, spate și delfin !) sau Zoltan Verraszto (Ungaria), învingător la 200 m spate cu 2 : 03,88 au demonstrat de asemenea o valoare ridicată. Alături de ei, o serie de tineri talentați au confirmat un spectaculos progres. I-am numi pe sovieticii Andrei Krîlov (1 : 51,77—200 m liber), Serghei Rusin (3 : 54,83—400 m liber), Vladimir Salnikov (15 : 16,45—1 500 m liber) și Serghei Fesenko (4 : 26,83—400 m mixt), pe Gerald Mörken (RFG), dublu învingător în cursele brasiștilor și cu un excepțional record mondial (62,86) la „sută", coechipierul său Frank Wennmann (3 : 55,47—400 m liber), cehoslovacul Miloslav Rolko, cîștigător neașteptat la 100 m spate (58,35), suedezul Pär Arvidsson (55,58—100 m delfin) și iugoslavul Borut Petrici (15 : 30,74—1500 m liber), pe care în mod sigur îi vom întîlni și anul viitor printre medaliații marilor competiții.

Mediile de vîrstă și înălțime ale sportivilor medaliați la Jönköping sînt 19,65 și, respectiv, 1,84 m. Exceptîndu-l pe K. Steinbach, ceilalți înotători s-au impus la cîte un singur procedeu tehnic și credem că tocmai această specializare excesivă a europenilor îi mai deosebește pe reprezentanții de frunte ai continentului nostru de sportivii din S.U.A., care domină autoritar și în acest sezon listele celor mai bune performanțe. În orice caz, Jönköping '77 a relevat o puternică ofensivă a europenilor în disputa cu adversarii lor de peste Ocean, fapt care sporește considerabil interesul pentru întrecerile celui de al 3-lea campionat mondial ce va avea loc în august 1978 în Berlinul occidental.

A. VASILIU : Jönköping 77 — un pas en avant pour la nage européenne

La 14-e édition des Chanpionnats d'Europe de natation a eu lieu à Jönköping — Suède, réunissant 145 nageurs et nageuses de 26 pays, 15 equipes de water-polo réparties en deux groupes valoriques, 52 plongeurs de 16 pays, ainsi que 8 formations de nage synchronique (artistique).

Quoique les championnats se sont déroulés pendant une saison postolympique, propice au relais des générations, on a établi pourtant trois records du monde, sept records européens, 47 records de la compétition et 169 records nationaux. Le concours féminin — par rapport à celui masculin — a été plus valeureux, même s'il a été dominé par les sportives de la R. D. Allemande.

Evidemment, une belle impression ont fait aussi les 5 nageuses roumaines présentes au start, ayant à leur tête Carmen Bunaciu, qui a obtenu la médaille de bronze au 200 m. dos, avec 2 : 17,98, le 7-e résultat du monde. il est remarquable le fait que les représentantes de notre pays, qualifiées dans 5 des 15 finales du concours féminin, ont fait preuve de possibilités incontestables de progrès.

Qu'est-ce qu'elles ont montré les nouvelles championnes ?

Sans exception, les nouvelles championnes ont montré une très bonne technique et une résistance particulière. La force des bras, semblable parfois à celle des garçons, leur permet un rythme élevé à partir des premiers jusqu'au derniers mètres de la course.

Le nageuses de crawl ont une position tres élevée dans l'eau, et prédominent celles qui utilisent six battements de pieds pour une traction complète des bras. Chez les nageuses de brasse, le corps a une forte ondulation dans l'eau, les bras ont un rythme tres élevé, et le mouvement des pieds est extrêmement efficace.

Tous les entraineurs présents aux championnats ont recommandé des exercices complexes pour le développement de la force, et la mobilité, et avant tout, l'utilisation des mini-gym (appareil spécial pour la développement de la force et de la mobilité).

A. VASILIU : Jönköping '77 — a Step Ahead in European Swimming

The 14th display of the European Swimming Championships took place in Jönköping — Sweden with the participation of 145 swimmers from 26 countries, 15 polo teams divided into two value groups, 52 divers from 16 countries and 8 groups of synchronic swimmers.

Although the championships took place in a post-Olympic season when generations change the results were great : three world records, seven European records, 47 records of the competition, 169 national records. The feminine competition as compared to the masculine one was more valuable, thogh dominated by the sportswomen from the German Democratic Republic.

A very good impression was left by the five Romanian swimmers, headed by the bronze winner in the 200 m inverted breast stroke event (2 : 17.98) — Carmen Bunaciu, who ranked seven in the world. It should be noted that the Romanian representatives qualified for five out of the 15 finals of the feminine competitions, which meant a real progress and fresh prospects.

All the new champions proved their very good techniques and particularly great resistance. The strength of the arms, similar to that of the boys, allowed for a higher rythm from the first to the last strokes.

The crawl swimmer's techniques — a high position in water and six swings of the legs — six-beat crawl — proved excellent. The brass stroke swimmers in their turn wind their body in the water, boast high rythm and most efficient movements of the legs.

All the trainers present at the Championships recommended complex exercises for the development of the strength, mobility and the prevailing use of mini-gyms (spcial devices for the development of both strength and mobility).

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PARTICULARITĂŢI ALE ALIMENTAŢIEI LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ CU CATEGORII DE GREUTATE

Dr. NICOLAE PLOEŞTEANU
Centrul de medicină sportivă
Bucureşti

Cunoştinţele actuale relevă importanţa pe care o are respectarea unui echilibru nutriţional în menţinerea sănătăţii, a capacităţii fizice şi intelectuale, echilibru care este determinat de alimentaţie.

Principalii factori nutritivi ai alimentelor : proteinele, glucidele, lipidele, precum şi sărurile minerale, vitaminele, apa, trebuie să fie consumaţi în anumite proporţii, în funcţie de vîrstă, sex, muncă, mediu, constituţie fizică ş.a., evitîndu-se excesele care sînt considerate azi, în unanimitate, drept nocive.

Rolul alimentaţiei la sportivi, pe lîngă furnizarea energiei necesare metabolismului bazal, efortului fizic cotidian, proceselor de creştere şi dezvoltare musculară, trebuie să fie şi acela de a susţine efortul fizic propriu-zis din antrenamente şi competiţii şi de a asigura refacerea organismului după efort, prin aport hidric, energetic, plastic, mineral şi vitaminic. Regimul alimentar la sportivi diferă în funcţie de perioada de antrenament sau de competiţie (precompetiţional, intracompetiţional, postcompetiţional).

Raţia alimentară va fi individualizată în funcţie de categoria de greutate şi necesităţile efortului fizic din perioada respectivă. Cercetări îndelungate, efectuate în Centrul de medicină sportivă Bucureşti, au dus la stabilirea raţiei calorice la boxeri, luptători, judocani şi halterofili, în raport cu categoria de greutate şi numărul orelor de antrenament. În general, categoriile mici de greutate beneficiază de o raţie calorică de 3000—3500 de calorii pe zi, în timp ce categoriile mari de greutate, de 6000—7000 de calorii pe zi, la un program de 3—4 ore de antrenament zilnic. Nu greşim dacă la stabilirea raţiei zilnice vom urmări realizarea unui aport de 50—60 calorii pe kg./corp şi zi.

Aspectele calitative ale raţiei alimentare sînt bine cunoscute, de aceea nu vom aminti decît că o alimentaţie echilibrată va trebui să fie alcătuită din : 55—60 % glucide, 15—20 % proteine şi 22—25 % lipide.

Datorită faptului că practicanţii acestor discipline sportive necesită o masă musculară puternică, viteză şi reflexe rapide, trebuie subliniată importanţa unui aport proteic crescut, de aproximativ 2 g/kg corp la categoriile mici şi de pînă la 3,5 g/kg corp la categoriile mari, aport care favorizează dezvoltarea acestor calităţi neuromusculare.

Pentru o raţie calorică de 4500—5000 de calorii, se vor consuma 150—170 g proteine, 80—95 g lipide şi 650—700 g glucide. Într-o oră de efort fizic intens se consumă aproximativ 600—1200 de calorii, în funcţie de greutate, în medie deci 900 de calorii. Pe parcursul a 3 runde de box sau a 3 reprize de lupte (3 × 3 minute cu 1 minut pauză), se consumă aproximativ 200 de calorii.

Stabilirea greutăţii optime a sportivilor, prin o metodologie aplicată în mod curent la nivelul loturilor naţionale, creează posibilitatea determinării şi mai exacte a necesarului caloric zilnic, deci a unei raţii alimentare judicioase, corespunzătoare necesităţilor reale ale fiecărui atlet în parte.

Păstrarea unei greutăţi cît mai apropiate de greutatea corporală optimă este o obligaţie elementară a sportivilor. Cu toate acestea, constatăm adeseori că sportivii depăşesc cu multe kilograme greutatea corporală optimă, datorită abuzurilor

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1977, pag. 1

alimentare, a unei slabe educații sanitare în acest sens. Surplusuri de 2—3 kg, la categoriile mici, și de 3—5 kg, la categoriile mari, trebuie să constituie adevărate semnale de alarmă care să determine luarea măsurilor celor mai energice de slăbire, altfel performanțele vor diminua în mod cert.

Datorită rolului lor catalitic, administrarea moderată a complexelor vitaminice se dovedește a fi foarte utilă. Excesul de vitamine este vătămător. Fără nici o îndoială, o rație alimentară echilibrată asigură un aport suficient de vitamine.

Grație rolului lor plastic, energetic și în excitabilitatea neuromusculară, o deosebită importanță prezintă administrarea de săruri minerale : sodiu, calciu, potasiu, magneziu, fosfor și fier.

Consumul de legume, salate, fructe și sucuri de fructe, lapte, ape minerale alcaline, asigură ambele necesități, de vitamine și minerale și radicali bazici.

În perioada competițională, alimentația va fi desigur redusă cantitativ, individualizată în funcție de greutatea fiecărui sportiv, urmărind în principal reechilibrarea hidro-electrolitică și refacerea energetică.

În privința slăbirii, opinia noastră, bazată pe observațiile efectuate într-un răstimp de peste 10 ani, este că scăderi ale greutății corporale cu 5—7% față de greutatea cotidiană sînt curent întîlnite și nevătămătoare organismului. Considerăm că acele cazuri în care, pentru a se încadra în categoria regulamentară de greutate, sportivii slăbesc cu mai mult de 10% din greutatea lor obișnuită, trebuie evitate și, în mod firesc, să se procedeze la trecerea sportivului într-o categorie superioară de greutate.

Un bun criteriu de apreciere a posibilităților de slăbire a sportivilor îl constituie pierderile obișnuite în greutate datorate efortului fizic din cursul unor antrenamente, pierderi ce pot fi considerate normale și care trebuie înregistrate și urmărite sistematic.

Slăbirile forțate, exagerate, repetate sînt dăunătoare sănătății și scad performanțele sportivilor. De aceea, recomandăm ca începerea curei de slăbire să se facă din timp, progresiv și nu cu cîteva zile înaintea competiției, printr-un regim hipocaloric, redus cantitativ, cu scăderea proporției de lipide și glucide.

Reechilibrarea hidro-minerală se va face cu mare atenție. Prin cîntăriri repetate în repaus și după efort și prin determinări ale volumului și densității urinare, eventual a clorurilor urinare, se pot aprecia obiectiv pierderile din timpul efortului, cu posibilitatea corectării imediate a acestor pierderi.

Limitarea aportului de lichide, frecvent întîlnită în situația în care sportivul urmărește realizarea categoriei de greutate, trebuie evitată, pentru că urmările acestei practici sînt scăderea vitezei de reacție, a coordonării și forței, precum și o stare de disconfort psiho-fizic.

Cura excesivă de sete trebuie evitată și combătută. Este indicat să administrăm asemenea cantități de lichide încît să se asigure o diureză de 1 200—1 500 ml/24 h.

Considerăm că regimul alimentar adecvat și efortul fizic din antrenamente trebuie și pot asigura atingerea unei greutăți corespunzătoare categoriei de greutate din care face parte sportivul.

O deosebită importanță pentru realizarea în bune condiții a categoriei o au, în preziua și în zilele de concurs, asigurarea unui tranzit intestinal normal, precum și cunoașterea exactă a scăderii în greutate pe noapte, care variază în funcție de greutate și de la sportiv la sportiv între 300—900 g. Cunoscînd aceste valori, vom permite sportivului să se alimenteze seara și să se culce cu acest surplus de greutate, ceea ce va determina un somn liniștit și o stare psiho-fizică optimă performanței.

Realizarea categoriei prin saună înaintea cîntarului oficial nu este recomandată și trebuie evitată. De asemenea, se contraindică slăbirea cu ajutorul diureticelor sau a purgativelor datorită dezechilibrului hidro-mineral ce rezultă în urma acestor practici.

După cîntarul oficial, în funcție și de timpul pe care-l avem la dispoziție, vom trece neîntîrziat la reechilibrarea hidro-minerală prin ingerarea de sucuri de fructe, ceaiuri îndulcite, supe de carne călduțe sau ape minerale. Se recomandă ca aceste lichide să fie băute încet și în cantități mici, repetate, pentru a evita tulburările digestive, de termoreglare sau o diureză exagerată. Micul dejun va fi alcătuit din cantități mici de alimente, ușor digerabile, care sînt reținute pentru scurt timp în stomac, ținîndu-se seamă și de preferințele sportivilor, ca : șuncă slabă, ouă fierte moi, brînzeturi nefermentate, unt, miere de albine, pîine albă.

Dejunul va fi compus din pui sau carne slabă de vită, pește slab, salate de roșii sau ardei copți, fructe sau preparate de cofetărie ca desert. La cină se pot consuma aceleași alimente, cantitatea lor depinzînd de greutatea fiecărui sportiv în parte. Băuturi recomandate în toate ocaziile : ape minerale, alcaline, sucuri naturale de fructe.

Prin acest material, am dorit să subliniem cîteva particularități ale alimentației în sporturile cu categorii de greutate, neavînd pretenția epuizării unui subiect atît de vast ca alimentația.

N. PLOEȘTEANU : Particularités de l'alimentation chez les sportifs de performance avec des catégories de poids.

Le rôle de l'alimentation chez les sportifs — en dehors de la fourniture de l'énergie nécessaire au metabolisme basal, à l'effort physique quotidien, aux processus de croissance et de développement musculaire — doit être celui de soutenir l'effort proprement-dit fourni pendant les entraînements et les compétitions, et d'assurer la réfection de l'organisme après l'effort par apport hydrique, énergétique, plastique, minéral, et vitaminique.

Le régime alimentaire chez les sportifs diffère en fonction de la période d'entraînement ou de compétition. La ration alimentaire sera individualisée par rapport à la catégorie de poids et aux nécessites de l'effort physique de la période respective.

Les longues recherches effectuées par le Centre de médecine sportive ont mené à l'établissement de la ration calorique chez les boxeurs, lutteurs, judokas, et haltérophiles, par rapport à la catégorie de poids et au nombre des heures d'entraînement.

En général, les catégories de poids petites bénéficient d'une ration calorique de 3 000—3 500 calories par jour, pendant que les catégories de poids lourdes reçoivent 6 000—7 000 calories par jour pour un programme de 3—4 heures d'entraînement quotidien. Une alimentation équilibrée devra contenir : 55—60% glucides, 15—20% protéines et 22—25% lipides.

Pour la ration calorique de 4000—4500 calories il faudra consommer 150—170 gr. proteines, 80—95 gr. lipides et 650—700 gr. glucides.

Le maintien d'un poids plus rapproché du poids corporel optimal est une obligation élémentaire des sportifs. Pourtant les spécialistes constatent souvent que les sportifs dépassent avec plusieurs kilos le poids corporel optimal, à cause des abus alimentaires, d'une insuffisante éducation sanitaire en ce sens.

N. PLOEȘTEANU : Particularities of Norishment with Performance Sportsmen by Categories of Weight

With sportsmen the role of food is very great : it supplies the energy required by the basal metabolism, the daily physical effort, the processes of muscular growth and development, it supports the efforts of training and competitions, it ensures the recovery, of the body after effort by the intake of energy, minerals, vitamins, etc.

The diet of sportsmen differs according to the period of training and competition ; it must be individualized in terms of the category of weight and the necessities of physical effort in the respective period.

After long research work performed by the Physical Medicine Centre one has established the caloric ratio by boxers, fighters, weight-lifters, etc. in keeping with the category of weight and the number of training hours.

Generally, the small categories of weight need a diet of 3000—3500 calories per day while the big categories of weight 6000—7000 calories a day, for 3—4 hours of training. A sportsman's wellbalanced food consists of : 55—60 per cent glucides ; 15—20 per cent proteins and 22—25 per cent lipides.

For a diet including 4000—4500 calories the sportsman should consume 150—170 g proteins, 80—95 g lipides and 650—700 g glucides.

Sportsmen are obliged to keep their weight close to the optimum body weight prescribed. The relevant specialists have often warned against food abases, as sportsmen often exceed the weight above-mentioned. Education in this respect should be a greater concern.

OPINII

CONSULTAȚII

FOTBALUL — FENOMEN SOCIAL

POMPILIU VINTILĂ
Ziarist

În epoca contemporană fotbalul s-a răspîndit pe toate meridianele globului, manifestîndu-se cu tărie ca fenomen social. Dar, ce caracterizează conceptul de fenomen social ?

Dacă examinăm viața socială ea ne apare ca un ansamblu de fapte, de fenomene, de relații ale unei colectivități de oameni sau ale mai multor colectivități umane. Faptele sociale sînt în realitatea socială într-o strînsă interdependență, conexiune, acțiune reciprocă. Ele apar ca momente, uneori ca momente nodale ale vieții sociale, ale desfășurării vieții sociale, existenței societății. Dar, nu toate faptele sociale au aceeași pondere în dezvoltarea realității, existînd unele de importanță deosebită, iar altele de importanță secundară sau chiar minoră.

Faptele sociale care se împletesc într-o curgere continuă, care sînt în mișcare și se grupează în complexe, în ansambluri de fapte sociale se numesc fenomene sociale. În delimitarea fenomenului social trebuie arătat caracterul complex și dinamic, de mișcare, de curgere, de împletire a faptelor sociale în cadrul acestor fenomene sociale.

Fenomenul nu este numai o aparență, ci el exprimă și esența și manifestările acestei esențe. Referindu-se la relația fenomen-lege V. I. Lenin comenta faptul în sensul că „fenomenul este totalitatea, integralitatea (legea=parte), fenomenul este mai bogat decît legea, întrucît legea este un raport esențial (nu total) din lăuntrul fenomenelor". Deci, fenomenele exprimă realitatea socială, ele sînt elemente ale realității sociale care au o durată a lor, o dinamică a lor, ele constau din grupuri, din serii de fapte ce se dezvoltă, împletindu-se.

Continua mișcare de la un grup de fapte sociale la alt grup de fapte sociale se produce după anumite legi ale dezvoltării, existînd o direcție a dezvoltării fenomenelor sociale, direcție ce poate fi cunoscută. Cei ce reușesc s-o cunoască pot să elaboreze prognoze, adică să elaboreze aprecieri de perspectivă asupra dezvoltării sociale și să întocmească planuri pentru dezvoltarea acestei realități.

Fenomenele sociale au o amploare diferită în raport cu masa oamenilor care participă la aceste fenomene, cu durate diferite de timp, cauzalitatea lor este mai complexă decît cauzalitatea în restul naturii, în natura propriu-zisă. Fenomenele sociale se desfășoară în cadrul unor interdependențe complexe, iar ceea ce se află la rădăcina lor este tocmai complexitatea relațiilor diferențiate nu numai dintre oameni, ci în principal, relațiile între oameni, în sensul relațiilor între grupuri umane, între colectivități umane, între clase sociale sau unități sociale. Deci, în fenomenele sociale se manifestă complexitatea relațiilor sociale reciproce dintre grupuri, clase, categorii.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 44

O formă specifică de acțiune umană, structurată ca fenomen social, o constituie practicarea exercițiilor fizice, care a însoțit omenirea de-a lungul întregii sale existențe. În mișcarea sa istorică, fenomenul nu a cunoscut însă o asemenea amploare ca în lumea contemporană. Exercițiul fizic este o realitate de esență socială, este practicat de om și se realizează în cadrul unor anumite relații sociale. Mase tot mai largi și mai diverse sînt antrenate direct sau indirect, activ sau nu, dar progresiv, în procesul de practicare a exercițiilor fizice. Desfășurarea activităților sportive a impus ridicarea și funcționarea unui edificiu instituțional complex care se înalță asemenea unei piramide, pornind de la organismele locale și terminînd cu cele naționale și internaționale.

Privit în conținutul său, fenomenul de practicare a exercițiilor fizice se prezintă ca un complex de elemente foarte variate și aparent eterogene : acțiunea desfășurată în scop educativ în instituțiile școlare și cele extrașcolare, activitatea specializată desfășurată în mod organizat în cadrul cluburilor sportive prin care se urmărește performanța, gimnastica în producție, cultura fizică medicală, exercițiile îndeplinite în vederea pregătirii militare, a cosmonauților, desfășurarea jocurilor în timpul liber. Dar aceste elemente presupun un cadru în care se realizează, forme organizatorice și instituții specializate, precum și o anumită bază tehnico-materială : săli de sport, stadioane, aparatură, echipament.

Fenomenul de practicare a exercițiilor fizice se manifestă prin trei forme fundamentale : a) educația fizică (practicarea exercițiilor fizice prin desfășurarea unei activități educative determinate în vederea dezvoltării fizice a individului), b) sportul de masă (practicarea exercițiilor fizice în timpul liber cu scopul întăririi sănătății și în scop recreativ ; particularitatea esențială fiind competiția) și c) sportul de performanță (reprezintă o prelungire și o realizare la nivel superior a exercițiilor fizice din sistemul educației fizice și sportului de masă ; este o competiție generalizată).

Unul dintre sporturile care se manifestă prin cele trei forme amintite mai înainte este fotbalul. Este învățat o dată cu exercițiile fizice, practicat pînă la o vîrstă înaintată de mase tot mai largi, constituind astfel un fenomen social.

★

Este relevantă în acest sens evoluția istorică a acestui sport care astăzi a devenit, ceea ce unii numesc, „regele sporturilor".

Istoricii își dispută încă informațiile privind apariția jocului de fotbal. Unii afirmă că strămoșul jocului cu balonul rotund s-a născut în lumea antică, la curțile vechilor dinastii chineze. Alții îl află în preocupări străvechi ale Albionului, argumentînd cu legende britanice în care se povestește despre un joc asemănător fotbalului încă la începutul erei noastre și care s-ar fi numit „harpastrum". În folclorul englez există o astfel de legendă despre un meci disputat în anul 217 și care s-ar fi încheiat cu o răscoală împotriva ocupanților romani. Iată o dovadă mai recentă, adusă la cunoștința opiniei publice de ziarul iugoslav „Vecernje Novosti" (martie 1975) : arheologul Iosip Britnic a scos la iveală, în urma săpăturilor efectuate în mica stațiune Sinj, de pe coasta Dalmată, o mărturie din sec. XVII î.e.n., înfățișînd un jucător de fotbal. Profesorul iugoslav afirmă că fotbalul s-a practicat chiar cu 2 000 de ani înaintea erei noastre.

Alți cercetători au găsit, în documente din British Royal Library, date despre practicarea de către populația săracă a unor jocuri asemănătoare la un veac de la bătălia de la Hastings (1066), jocuri denumite „la soule" sau „la chole". Se juca deopotrivă cu mîinile și cu picioarele, terenul se întindea pe distanțe apreciabile și victoria revenea echipei care reușea să introducă „mingea" (de fapt, un săculeț de piele) în poarta adversarilor.

Cea mai dramatică perioadă a acestui început de fotbal e marcată de o întîmplare nefericită, petrecută în anul 1321, cînd frații Oldington l-au ucis pe John de Boddeworth, înlocuind în focul jocului săculețul de piele cu capul acestuia. Și astfel, jocul, care devenise popular, e interzis prin edictele lui Henric al II-lea, Richard al II-lea, Henric al IV-lea și Edward al III-lea, care scot fotbalul în afara legii și prevăd aspre pedepse pentru cei ce ar îndrăzni să-l practice. S-au scurs aproape trei secole grele pentru fotbal, apoi regina Elisabeta a reînnoit interdicția jocului la Londra, iar consiliul municipal din Manchester a emis în 1609, 1655 și 1656 legi care pedepseau cu ani grei de închisoare pe amatorii de fotbal. Zadarnic însă. Jocul cu mingea s-a dezvoltat verti-

ginos. Cronicile vremii au continuat să consemneze accidente mortale în timpul disputelor, iar scriitorul Sam. Papys a notat în 1655 că „Londra e plină de fotbal".

Un rol de frunte în afirmarea și recunoașterea oficială a jocului de fotbal l-au avut școlile și colegiile, în care acest sport progresează și se perfecționează. Se pare că începuturile reabilitării fotbalului datează din jurul anului 1620, cînd în statutele lui St. John's College se face mențiunea că „pila pedalis" este un joc folositor, indicat dezvoltării multilaterale a studenților. Această mențiune derivă din teoria lui Richard Mulcaster, directorul lui „Merchants Taylor School", teorie foarte răspîndită în secolul XVII, potrivit căreia școala avea obligația de a dezvolta omul nu numai din punct de vedere intelectual, ci și fizic.

Introducerea fotbalului în școli (Cambridge University a constituit un nucleu puternic de propagare a jocului) a dus la afirmarea deplină a acestui joc, a redus accidentele mortale și a însemnat începutul perfecționărilor de ordin organizatoric (iau ființă grupări, se conturează regulamente stabile, recunoscute), precum și tehnic. Fotbalul cunoaște o veritabilă explozie în secolul al XVIII-lea, la sfîrșitul lui desfășurîndu-se în Anglia meciuri comentate în întreaga insulă.

Odată cu trecerea anilor, s-a perfecționat mereu jocul de fotbal. La 26 octombrie 1863, în taverna Freemanson de pe Great Queen Street din Londra, a avut loc reuniunea în care s-a înființat prima federație de cluburi din lume — „The Football Association". Cînd s-a ajuns la stabilirea regulamentului de joc, discuțiile au fost aprige și au durat două săptămîni. Conflictul s-a iscat din problema jucării balonului cu mîna, admisă încă în acel timp, atît pentru a-l opri pe adversar, cît și pentru a marca golurile. Adepții interzicerii jocului cu mîna (13) au avut cîștig (4 pentru jocul cu mîna) și astfel a apărut sancțiunea cunoscută și azi sub denumirea de „hands". Deci, la 8 noiembrie 1863 se înființa „International Board", comisie însărcinată să vegheze asupra regulamentului jocului. Fotbalul modern (soccerul) este astfel lansat. Se organizează cluburi în întreaga Anglie, încep rivalitățile.

Fotbalul trece Canalul Mînecii și se răspîndește, cu vremea, aproape pe întregul glob. Să amintim că printre primele țări în care iau ființă echipe de fotbal sînt Argentina (1867) și Uruguay (1875). În deceniul 1870—1880, fotbalul prinde rădăcini în Olanda, Belgia, Spania, Germania, S.U.A., apoi în Franța, Cehoslovacia, Danemarca, Canada, iar spre sfîrșitul secolului în Italia, Ungaria, Austria, Elveția, Rusia, Iugoslavia, Brazilia.

În țara noastră, primul meci de fotbal s-a disputat la 15 august 1899, pe locul actualului stadion „Unirea" din Arad.

Răspîndirea fotbalului pe toate meridianele globului, înmulțirea întîlnirilor internaționale au dus la înființarea unui organism internațional de conducere și coordonarea activității — F.I.F.A., în anul 1904. Recunoașterea fotbalului ca sport olimpic și apoi organizarea campionatelor mondiale — periodică, din 4 în 4 ani — au constituit noi pași în creșterea popularității sale. Edificator este faptul că numărul spectatorilor la turneele finale ale campionatelor mondiale a crescut neîncetat, ajungînd la ultima ediție — în R. F. Germania, 1974 — la 1 880 000 de spectatori. Creșterea s-a produs, mai ales în ultimul deceniu, în condițiile unei concurențe cu televiziunea (transmisii în alb-negru și în culori pe toate continentele prin intermediul sateliților artificiali) și cu radioul.

★

Prin natura sa, societatea socialistă creează un făgaș nou pentru mișcarea fenomenului de educație fizică și sport. Integrată în procesul de ansamblu al devenirii socialismului, activitatea de educație fizică și sport a intrat în atenția conducerii societății, care, pe baza studierii și a cunoașterii mecanismelor funcționale de dezvoltare socială, are putința de a interveni în vederea unei mișcări orientate a fenomenului.

„Partidul și statul nostru acordă educației fizice și sportului un rol tot mai important în formarea multilaterală a omului societății socialiste. Educația fizică și sportul, activități de interes național, reprezintă o parte componentă a procesului de educare comunistă a maselor largi de oameni ai muncii" — se arată în Hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului (1973).

Din Hotărîre reiese cu claritate faptul că partidul și statul nostru pun în centrul activității organizațiilor sportive și celorlalte organe cu atribuții în acest domeniu — U.T.C., sindicate ș.a. — sarcina de a acționa pentru cuprinderea și antrenarea întregului tineret, începînd cu copiii, în practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului, pentru folosirea de forme simple, accesibile și atractive în dezvoltarea unei activități sportive de mase. Deci, preocupările de bază ale mișcării sportive sînt dezvoltarea largă a educației fizice și sportului de masă, asigurarea participării tineretului, a maselor populare în formele cele mai variate ale acestor activități, în vederea creșterii unor generații sănătoase și robuste, bine dezvoltate fizic și intelectual, pregătite temeinic în raport cu cerințele actuale și de perspectivă ale societății. În acest sens, „Daciada" va aduce o contribuție de seamă la realizarea obiectivelor amintite. „Daciada" este o competiție sportivă de masă și de performanță cu caracter național, menită să asigure stimularea și atragerea întregului tineret în practicarea exercițiilor fizice și a sportului și, în același timp, să constituie un mijloc important de depistarea talentelor pentru sportul de performanță.

Educația fizică și sportul, mișcarea în aer liber au devenit factori compensatori de mare importanță pentru menținerea sănătății oamenilor, prevenirea și combaterea efectelor nocive ale sedentarismului, fiind totodată mijloace eficace de destindere și de folosire eficientă a timpului liber. Educația fizică și sportul contribuie la reducerea oboselii, mărirea randamentului productiv, limitarea bolilor și accidentelor de muncă, influențează prelungirea vîrstei active a omului.

În țara noastră există o bază materială sportivă bună, însă va trebui să fie folosită mai intens și, totodată, dezvoltată și perfecționată. Vor fi realizate, pe baza unor proiecte simple și prin munca patriotică a tineretului, noi terenuri și săli de sport și se va acționa pentru dezvoltarea producției de materiale sportive în țară.

Deoarece sportul de performanță crește continuu ca importanță pe plan internațional, partidul a indicat deseori necesitatea de a se avea în atenție toate ramurile sportive, să se lichideze rămînerea în urmă a unor sporturi față de valoarea performanțelor existente pe plan internațional. „Pregătindu-ne cu temeinicie — îndruma tovarășul Nicolae Ceaușescu în Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive — pentru a ne menține locurile fruntașe dobîndite pe plan mondial la o serie de discipline cum sînt handbalul, caiac-canoe, canotajul, lupte, unele probe atletice, trebuie să ne propunem să ridicăm nivelul general al sportului de performanță, al tuturor disciplinelor sportive. În special, trebuie să ridicăm nivelul fotbalului, care în prezent este nesatisfăcător, al natației"...

Pe baza acestor indicații se acționează pentru ridicarea nivelului general al activității sportive de performanță, în vederea promovării pe scară tot mai largă a talentelor, obținerii unor performanțe de valoare mondială, reprezentarea cu demnitate a sportului românesc în competițiile internaționale și creșterea prestigiului țării în lume.

Activitatea desfășurată în domeniul sportului de performanță, pe baza indicațiilor secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, s-au materializat în obținerea unor progrese, care au contribuit la creșterea prestigiului României în lume. Ne vom referi doar la ultima Olimpiadă de vară, de la Montreal, unde sportivii noștri au realizat cel mai valoros bilanț al participării României la Jocurile Olimpice.

Succesele realizate la Montreal relevă posibilitățile existente în țara noastră pentru dezvoltarea sportului.

În domeniul fotbalului, după 23 August 1944, s-a pornit la o muncă perseverentă, de restructurare a întregii activități. S-a trecut la lichidarea profesionismului, s-au reorganizat cluburile și s-au înființat asociații sportive cu secții de fotbal, s-a pus întreaga activitate pe bază de masă, s-a reorganizat întreaga activitate competițională.

Ani la rînd s-a muncit cu stăruință pentru redresarea acestui sport, pentru crearea condițiilor optime de activitate. Cu sprijinul material substanțial al statului s-au amenajat terenuri și s-au construit mari stadioane („23 August" din București cu o capacitate a tribunelor de 100 000 de locuri, „Republicii" București — 30 000, „Central" Craiova — 40 000, Constanța — 30 000 ș.a.), iar institutele de învățămînt superior de specialitate au pregătit un numeros corp de antrenori.

Activitatea competițională a crescut simțitor, ajungîndu-se astăzi la o activitate extrem de bogată, în care sînt angrenate sute de echipe, însumînd zeci de mii de jucători. Astfel, se dispută campionatul republican (cu divizii A, B și C) pentru seniori, o divizie națională pentru juniori, campionat republican pentru juniori și școlari, campionate județene, municipale și orășenești, precum și o populară competiție dotată cu „Cupa României". La aceste competiții asistă zeci de mii de oameni ai muncii, numărul spectatorilor fiind în continuă creștere. In acest sens este edificator faptul că deși meciurile din campionatul Diviziei A sînt transmise la radio „minut cu minut", la acestea numărul spectatorilor a înregistrat o substanțială creștere : de la 2 894 500 în anul 1961 la 3 929 700 în 1976.

Legăturile internaționale ale fotbaliștilor români iau o amploare tot mai mare. Echipe reprezentative și de cluburi (de seniori și de juniori) participă cu regularitate la marile competiții (Campionatul Mondial, preliminariile turneului olimpic), precum și la cele cu caracter european (Campionatul Europei, Cupa campionilor, Cupa cupelor, Cupa U.E.F.A., Turneul U.E.F.A. pentru juniori), susțin numeroase întîlniri amicale cu formații similare din diferite țări.

Deci, în țara noastră fotbalul se manifestă ca fenomen social și de aceea conducerea societății, cunoscînd direcțiile dezvoltării sale, ia măsurile corespunzătoare.

Să vedem în continuare alte aspecte ale fenomenului.

În epoca contemporană, rolul culturii fizice și al sportului în educația oamenilor crește neîncetat. Dacă educația școlară și chiar universitară constituie doar prima fază, cea formală, în aceea a educației permanente — sportul joacă același rol de pregătire atît a adultului, în timpul său liber, cît și a tineretului. Aceasta deoarece pentru omul contemporan sportul e o măsură de apărare a organismului la tot ceea ce în viață este trepidant, istovitor fizic și psihic. Sportul presupune mișcare, deosebit de necesară organismului, dar totodată este distractiv, dă stări de deconectare, de uitare a rutinei zilnice din munca profesională, adică stări sufletești tonice, care dinamizează funcțiile întregului organism. De aceea, sportul e considerat ca „un leac al bolilor psihice și fizice", un mijloc eficace de regenerare a întregului organism, antidotul necesar al oboselii, al surmenajului, specific vieții contemporane.

Partidul și statul nostru consideră cultura fizică și sportul ca parte integrantă a procesului de educare socialistă a maselor, de dezvoltare armonioasă și păstrare a sănătății poporului. Așa cum sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu, este necesar ca „în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educația cultural-politică cu educația fizică, să facem ca omul să fie cu adevărat omul nou al viitoarei societăți comuniste pe care o edificăm în România".

Ca parte integrantă a culturii fizice și sportului, fotbalul constituie un mediu prielnic pentru desfășurarea unei munci educative eficiente. Fotbalul fiind un sport colectiv, de echipă, are o activitate aproape neîntreruptă pe tot cuprinsul unui an. Activiștii sportivi și antrenorii sînt zilnic în contact direct cu sportivii, ceea ce le dă posibilitatea să ducă o muncă educativă de durată, să dezvolte calitățile pozitive ale jucătorilor, să elimine manifestările negative, să-i ajute permanent în formarea personalității.

Fotbalul deține o înaltă valoare educativă fiindcă dezvoltă spiritul de echipă, tenacitatea, voința de a învinge dificultățile, întărește disciplina, conștiința responsabilității, are posibilitatea de a consolida laturile pozitive ale caracterului omenesc. Odată cu cultivarea spiritului de echipă, de colectiv, face să crească spiritul de răspundere și dezvoltă totodată umanismul. Cel obișnuit să joace într-o echipă va fi mereu gata să-și ajute partenerul de muncă, fiind în același timp educat pentru a se întrece pe sine însuși.

Activiștii sportivi și antrenorii sînt preocupați ca jucătorii de fotbal să fie cetățeni demni, caractere puternice, cu o comportare exemplară. În acest fel, ei aplică indicația tovarășului Nicolae Ceaușescu făcută în Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive : „Odată cu pregătirea tehnică de specialitate, trebuie intensificată munca de educare politică a sportivilor, pentru formarea unui tineret cu însușiri fizice superioare și, în același timp, cu o ținută demnă și responsabilă în societate, cu un înalt nivel cetățenesc, participant activ, conștient, la lupta și eforturile întregului popor pentru construirea socialismului și comunismului în România".

Fotbalul joacă același rol de pregătire, de educare și pentru spectatori. In același timp, însă, oamenii muncii, asistînd la întîlnirile de fotbal, au posibilitatea de a petrece în mod plăcut o parte a timpului lor liber, deoarece jocul le oferă stări de deconectare, stări sufletești tonice, dinamizîndu-le funcțiile întregului organism.

★

Fotbalul are simpatizanți în toate categoriile sociale — aceasta este concluzia unei anchete efectuate cu un eșantion de 194 de subiecți. Ancheta a fost făcută pe baza unui chestionar, la Uzinele „23 August" din București, Uzinele Mecanice și printre studenții din Timișoara și elevii din Buzău. Eșantionul este compus din 33,5% muncitori, 17% tehnicieni, 5,5% ingineri, 4,5% funcționari, 14% elevi și 22,5% studenți ; dintre care 80% locuiesc în mediul urban și 20% în mediul rural. În ceea ce privește studiile : 26% — școala generală, 39% — liceul și 35% — studii superioare. O proporție echilibrată există în privința stării civile : 47% sînt căsătoriți, 48% necăsătoriți, 5% divorțați și văduvi ; iar referitor la încadrarea politică : 85% sînt încadrați și doar 15% nu.

Semnificativ este faptul că majoritatea subiecților sînt pasionați ai fotbalului (69%) și doar pe 3% nu-i interesează. Cei mai pasionați par a fi studenții timișoreni, dintre care 4/5 au dat răspunsuri de „foarte mult", precum și elevii din Buzău (79%). În schimb, persoanele care nu sînt pasionate de acest joc sînt de profesie ingineri, ca vîrstă între 31—40 de ani. Se pare că acest dezinteres față de fotbal se explică prin preocupările multiple profesionale, deoarece dintre persoanele în vîrstă între 41 și 50 de ani și peste 50 de ani, nici una n-a răspuns negativ.

Majoritatea persoanelor urmăresc meciurile direct pe stadion (68%), restul preferînd transmisiile la televiziune și radio. E și firesc ca majoritatea persoanelor să prefere vizionarea partidelor direct pe stadion, deoarece au posibilitatea să stea în aer liber (uneori cînd se joacă în nocturnă plăcerea este mai mare), pot astfel să guste din plin frumusețea jocului în toată amploarea sa (nu trunchiat la televiziune sau descrierea succintă a unor faze — de multe ori neesențiale — la radio) și totodată să încurajeze echipa de club preferată sau reprezentativa țării.

Procentul cel mai mare al amatorilor de a viziona meciul de fotbal direct pe stadion ni-l dau tot studenții timișoreni (98%), precum și elevii și muncitorii de prelucrări metale (fiecare cu 75%). S-ar putea spune că situația este normală, fiindcă, în general, elevii și studenții par a avea mai mult timp liber decît celelalte categorii sau față de cei mai vîrstnici. Iată însă că chiar din rîndurile celor care nu sînt pasionați ai fotbalului — inginerii, totuși majoritatea lor (64%) preferă tribuna stadionului decît fotoliul din fața televizorului. În ceea ce privește criteriul vîrstei nici acesta nu este hotărîtor deoarece muncitorii, tehnicienii, funcționarii între 31 și 40 de ani sînt amatori de a viziona partidele la stadion. Observăm un procent destul de ridicat (28%) al celor care citesc presa. Aceasta pentru că uneori amatorii de fotbal nu au timpul necesar de a asista la meciul preferat, dar în majoritatea cazurilor persoana care a vizionat o partidă pe stadion dorește ca a doua zi să-și confrunte opiniile formate cu cele ale ziaristului, să-și reamintească momentele cele mai plăcute sau să vadă cum sînt criticate (în cazul în care s-au petrecut) actele de indisciplină. Preferința pentru o echipă se manifestă destul de pregnant în a merge sau nu la stadion. Să exemplificăm prin compararea numărului de spectatori ce au vizionat partidele echipei Steaua București cu cel al formației Sportul studențesc în anul 1976 : 323 000 la Steaua și 186 200 la Sportul studențesc. Este o diferență foarte mare în favoarea formației Steaua, ceea ce arată că formația militară, prin practicarea unui joc frumos, și-a cîștigat un mare număr de simpatizanți și este preferată față de alte echipe din București. O asemenea preferință au manifestat-o și clujenii în primăvara anului 1976, cînd la întîlnirile echipei C.F.R. au asistat un număr dublu de spectatori (90 000) față de cel al formației Universitatea (41 000).

Plăcerea de a asista la spectacolul fotbalistic o găsim asociată cu aceea de a practica jocul în timpul liber. Proporția dintre persoanele care practică fotbalul față de cele care nu-l practică este grăitoare : 55% față de 31%. E firesc ca cei mai mulți să fie elevii și studenții, dar aproape același raport se menține și la categoriile de muncitori, care consideră fotbalul ca un mijloc eficient de

refacere a organismului după activitatea profesională, de întărire, în general, a sănătății. Proporții însemnate de practicanți sînt chiar în rîndurile celor mai vîrstnici : 40% dintre persoanele între 31 și 40 de ani și 23% dintre 41 și 50 de ani ! În această chestiune este cazul să amintim că partidul și statul nostru au luat măsurile corespunzătoare pentru crearea bazei materiale de practicarea fotbalului, astăzi existînd un număr destul de mare pe stadioane și terenuri pe întreg cuprinsul patriei. Numărul amatorilor de a practica acest sport crește neîncetat și e normală situația relevată de anchetă și anume că 12% ar dori să-l practice, însă nu sînt condiții. Procentul cel mai ridicat (4%) dîndu-l orașul Timișoara, unde totuși sînt mai multe terenuri decît în multe alte localități !

Un număr mare de subiecți au o echipă preferată, pe care o sprijină (72%). Aceasta pentru că simpatizantul și, în general, spectatorul fotbalului se deosebește de cei ai altor sporturi. Spectatorul fotbalului ia parte directă la consumarea unui meci, fiind implicat prin reprezentanții lui — jucătorii — la spectacolul respectiv. El se raportează la victorie, fiind satisfăcut dacă jocul a fost cîștigat sau supărat în caz de înfrîngere. Prin această prismă privește la echipa preferată și de aceea o susține în tot timpul partidei și chiar după terminarea întîlnirii prin diferite forme. Dealtfel, spectatorul se manifestă în alt mod decît, de exemplu, la teatru. El se unește cu ceilalți spectatori formînd un tot unitar, astfel că individualitatea trece pe planul secundar. Credem că nu greșim dacă afirmăm că spectatorul meciurilor de fotbal devine un simplu corist integrat în marele ansamblu al tribunei. În acest caz, observăm că aproximativ același procent de subiecți preferă vizionarea partidelor direct la stadion și au o echipă pe care o sprijină : la U. M. Timișoara, studenții timișoreni și elevii din Buzău. Sprijinul acordat echipei preferate se manifestă prin diferite forme. Cei mai mulți sînt membri susținători (57%), majoritatea formînd-o elevii și studenții (29,5%) și muncitorii (15,5%), iar cel mai mic număr dîndu-l funcționarii (2%) și inginerii (2,5%). Ca membri susținători, în afara faptului că contribuie cu o anumită sumă la fondurile cluburilor, se interesează îndeaproape de viața echipei și jucătorilor și de aceea, o parte, într-adevăr mică (10%), participă la ședințele de analiză ale formațiilor respective. Grupul cel mai numeros fiind compus din elevi și studenți.

Simpatizanții echipelor de fotbal nu se mulțumesc numai cu asistarea la meciul susținut acasă, ci doresc să vadă cum se comportă favoriții lor și în partidele ce le dispută în alte localități. De aceea, cînd echipa preferată joacă în deplasare, ei o însoțesc, renunță a petrece ziua liberă cu familia și oricît de mari ar fi cheltuielile materiale sau eforturile fizice, chiar dacă ar fi avut posibilitatea ca în orașul său să asiste la o partidă de o calitate superioară. Ancheta ne relevă faptul că un număr destul de mare de persoane (44%) însoțesc echipa preferată în alte localități. S-ar părea că majoritatea o formează tot studenții și elevii, însă observăm că și alte categorii, ca muncitori, funcționari și tehnicieni sînt alături de formația favorită în întîlnirile susținute în deplasare. Doar inginerii, în unanimitate, nu însoțesc echipa, chiar dacă sînt membri susținători.

Observăm că 27% dintre persoane nu sprijină echipa preferată, majoritatea formînd-o cele între 26 și 40 de ani. Dar, ceea ce este interesant o constituie faptul că majoritatea dintre acele persoane care nu sprijină formația preferată sînt totuși pasionate de fotbal și peste o treime vizionează meciurile direct la stadion. Majoritatea tinerilor, pînă la 25 de ani, au optat pentru „foarte mult", iar procentul cel mai ridicat al răspunsurilor negative l-au dat persoanele între 26 și 30 de ani. Pe întregul grup atitudinea negativă față de fotbal este totuși redusă. Deși tinerii sub 20 de ani sînt pasionați de fotbal, totuși în ceea ce privește modalitatea de vizionare se constată o diferență foarte mică între „stadion" și „televizor", situație ce nu se mai repetă la următoarea categorie de vîrstă, unde balanța înclină spre „televizor". Preferința pentru a viziona meciurile la televizor — peste jumătate din numărul de subiecți ai acestui grup — sau a asculta transmisiile la radio — este adevărat că un proces destul de redus — o manifestă, în unanimitate, persoanele peste 40 de ani. O asemenea preferință o mai au chiar unele persoane pînă la vîrsta amintită mai înainte. Referitor la totalul grupului există o simetrie : pasiunea pentru fotbal exprimată prin „foarte mult" și „potrivit" își au corespondentul

aproape identic în modalitatea de vizionare — direct la stadion și televiziune, iar poziția de „nu" în a asculta emisiunea la radio și a citi presa.

O manifestare concretă a pasiunii pentru fotbal, în afara asistării la meciuri — în aceeași localitate sau în alta, o constatăm prin timpul acordat acesteia. O mare majoritate o formează persoanele care se interesează de fotbal peste 4 ore pe săptămînă, timp materializat, în afara vizionării jocului, prin discuții cu alți simpatizanți ai fotbalului, citirea presei și ascultarea emisiunilor la radio. Și aici, elevii, studenții și muncitorii acordă cel mai mare număr de ore, iar inginerii și funcționarii — cel mai mic, situație ce se menține, în general, cu cît vîrsta este mai înaintată. Așa de exemplu, la persoanele între 41 și 50 de ani doar 23% acordă săptămînal peste 4 ore și 61% — o oră. După cum se vede timpul rezervat pentru fotbal a scăzut, însă interesul, pasiunea a rămas constantă, fiind o preocupare aproape zilnică.

Pasiunea pentru fotbal se mai manifestă și printr-o altă formă, aceea de a avea prieteni în rîndurile echipei favorite. Este adevărat că doar 38% au prieteni și cei mai mulți sînt elevii, studenții și muncitorii, în general — tinerii. E și firesc, deoarece majoritatea dintre ei, după cum s-a văzut, practică fotbalul în timpul liber și doresc să-l practice la un nivel cît mai apropiat de cei care fac parte dintr-o echipă divizionară. Dar, observăm că și cei mai în vîrstă, un număr mai mic, au prieteni în rîndurile echipei favorite. În acest fel, ei cunosc toate evenimentele, de mai mică sau mai mare importanță, aproape că se integrează în viața colectivului respectiv, bucurîndu-se de succese sau întristîndu-se la eșecuri.

Ancheta a scos în evidență faptul că pe majoritatea subiecților îi pasionează fotbalul, fie că sînt elevi sau studenți, fie că sînt muncitori, tehnicieni, ingineri sau funcționari, tineri și mai vîrstnici.

Aspectele relevate, precum și concluziile anchetei conduc la faptul că și în țara noastră fotbalul se manifestă ca fenomen social.

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU : Educarea comuniștilor, a tuturor oamenilor muncii, în spiritul eticii și echității socialiste ; cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., noiembrie 1971.

NICOLAE CEAUȘESCU : Mesaj adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive ; februarie 1975.

V. I. LENIN : Caiete filozofice. E.S.P.L. ; 1956.

* * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, 1975.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, 1973.

CONSTANTINESCU Miron : Introducere în sociologie ; Universitatea din București, 1973.

VLĂDICĂ Gh. : Sportul factor de educație comunistă ; Era Socialistă nr. 1, 1971.

GEORGESCU Fl. : Educația fizică și sportul — fenomen social ; Ed. Stadion, 1971.

SLĂVESCU P., TUDORAN M. : Fotbalul, un univers ; Ed. Sport-Turism, 1976.

P. VINTILĂ : Le football — phénomöne social

Pour soutenir ses affirmations, l'auteur définit la concept de phénomène social, présente les différentes théories élaborées au sujet de la fixation en temps et en espace de l'apparition du jeu de football, ainsi le traçé suivi par ce jeu sportif au cours des deux derniers siécles. Dans la seconde partie de l'exposé, le problème est localisé aux conditions et au spécifique de notre pays, en mettant l'accent sur la période de la construction socialiste. Analysant les données statistiques, les résultats des investigations, genre enquête sociale, les declarations et les opinions exprimées aux différentes occasions, l'auteur aboutit à la conclusion

que la grande popularité dont jouit le football parmi les gens de toutes les catégories, âges, professions, indique exactement son caractère de phénomène social, capable d'influencer de l'intérieur à l'extérieur et d'être influencé de l'extérieur à l'intérieur.

P. VINTILĂ : Football Playing — a Social Phenomenon

The author brings a number of arguments in favour of the title statement. First he defines the concept of social phenomenon and moves on to ennumerating the various theories advanced in connection with the date and place of the emergence of the game and traces back the evolution of football with stress laid on the development registered along the last two centuries. The second part of the paper is devoted to football in Romania, with emphasis placed on its evolution in the period of socialist construction. According to statistical data, to results obtained by investigations (a social inquiring), the author reaches the conclusion that the popularity enjoyed by the game among the people at large, of all ages and professions, points to its being a social phenomenon ; whence it can exercise influence outside and be influenced, in its turn, from the outside.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub formă clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

PROGRAMA DE STUDII (I)

pentru examenele de avansare și calificare (prima sau a doua specializare) pentru absolvenții I.E.F.S. și F.E.F.

1. Funcțiile și implicațiile sociale ale sportului modern

— Sportul, factor și fenomen social.

— Funcțiile și implicațiile sociale ale sportului.

— Integrarea socială a sportului modern.

2. Educația în rîndul sportivilor

— Educația — componentă de bază a antrenamentului.

— Particularitățile acțiunii educative în raport cu specificul fenomenului sportiv.

— Legătura dintre etica sportivă și educația comunistă.

— Sarcinile factorilor care răspund de acțiunea educațională în rîndul sportivilor.

— Căi și mijloace de educare a sportivilor ; caracterul educativ al procesului de instruire.

3. Principalele cerințe ale antrenamentului sportiv

— Antrenamentul — baza pregătirii și a activității sportive.

— Asigurarea continuității în pregătire.

— Legătura dintre mijloacele de antrenament și efortul competițional.

— Asigurarea continuității în competiții.

— Dinamica efortului (volum, intensitate, complexitate în antrenament și concursuri).

— Componentele de efort (durată, intensitate, pauze, serii de repetări).

— Volum (cantitatea efortului).

— Intensitatea antrenamentului .

— Amprenta specializării.

— Interdependența factorilor antrenamentului.

— Importanța pregătirii fizice.

— Educația ; pregătirea psihologică.

— Individualizarea.

4. Competiția în cadrul antrenamentului sportiv

— Particularitățile de bază ale competiției.

— Forme competiționale rezervate sportivilor de performanță.

— Caracterizarea sistemelor competiționale.

— Competiția în ansamblul procesului de antrenament.

— Competiția, principală determinantă a structurii procesului de antrenament.

— Probleme metodice speciale ale organizării și desfășurării competiției.

— Evitarea unor fenomene negative în competiții.

5. Indici și metode obiective de măsurare și investigație în antrenamentul sportiv de performanță

— Necesitatea măsurărilor și investigațiilor în sport.

— Ce condiții trebuie să îndeplinească o măsurare sau investigație în sport.

— Probe și norme de control.

— Criterii de apreciere a capacității motrice.

— Măsurarea și investigarea forței.

— Măsurarea și investigarea vitezei.

— Măsurarea și investigarea rezistenței.

— Măsurarea și investigarea îndemînării.

— Criterii de apreciere a capacității psihice.

— Mijloacele de antrenament folosite ca probe de control.

— Tipul constituțional.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1977, pag. 53

— Urmărirea stadiului de pregătire a sportivilor prin rezultatele obținute la probele de control.

— Metode statistice în activitatea sportivă.

6. Eforturile aerobe și anaerobe în practica antrenamentului sportiv modern

— Ce sînt eforturile aerobe și anaerobe.

— Transformările de energie din mușchi.

— Eforturile mixte.

— Rolul oxigenului.

— Eforturi aerobe și anaerobe pentru întregul organism.

— Indicații pentru practica sportivă.

— Metode și mijloace pentru creșterea capacității de efort aerob și anaerob.

— Planificarea eforturilor aerobe și anaerobe în raport de specificul ramurii de sport.

7. Refacerea organismului după efort, cerință a sportului contemporan de performanță și pregătirea biologică de concurs

— Ce înseamnă refacerea organismului după efort.

— Cui i se datorește limitarea fizică a performanței musculare.

— Care sînt factorii psiho-fizici implicați în oboseală.

— Cum se poate crește performanța pe căi fiziologice.

— Influența medicamentelor asupra creșterii performanței.

— Principiile generale asupra refacerii.

— Mijloace de refacere.

— Principalele cerințe ale refacerii pe ramuri sportive.

— Controlul biologic al refacerii.

— Cantitățile în care se administrează unele substanțe în scop de refacere.

— Principalele mijloace vizînd pregătirea biologică de competiție.

8. Lecția de antrenament

— Lecția — forma de bază a organizării instruirii sportivilor.

— Structura lecției de antrenament.

— Legătura dintre lecție, etapă, perioadă de concurs.

— Tipurile lecției de antrenament.

— Tendințe actuale în metodica alcătuirii și desfășurării lecțiilor cu sportivii de performanță.

— Modelarea conținutului lecțiilor corespunzător cerințelor concursurilor de mare răspundere.

— Promovarea susținută în lecții a noului metodic.

— Construirea unor structuri de exerciții complexe, capabile să asigure influențarea simultană a mai multor componente.

— Despre caracterul educativ al lecțiilor de antrenament.

9. Pregătirea psihologică și psihologia pregătirii sportivului

— Pregătirea psihologică — factor al antrenamentului.

— Treptele pregătirii psihologice.

— Laturile pregătirii psihologice.

— Conținutul pregătirii psihologice.

— Ridicarea măiestriei sportive.

— Caracteristicile psihologice ale formei sportive.

— Psihologia sportivului în concurs.

— Pregătirea psihologică pentru concurs.

— Reglarea și autoreglarea stărilor psihice.

— Asistența psihologică a sportivului.

— Probleme psihologice în sport.

10. Criteriile de selecție a copiilor și adolescenților pentru activitatea sportivă de înaltă performanță

— Interacțiunea dintre factorii ereditari și cei de mediu.

— Caractere ereditare stabile.

— Caractere ereditare labile.

— Despre selecția primară.

— Durata pregătirii specializată pe sporturi și probe.

— Durata procesului de selecție.

— Criteriul somatic.

— Criteriul endocrin.

— Vîrsta de preselecție pe ramuri de sport.

11. Alimentația sportivilor

— Rolul alimentației în activitatea sportivă.
— Aspecte cantitative ale rației alimentare.
— Procesul de creștere.
— Aspecte calitative ale rației alimentare.
— Rolul proteinelor în alimentația sportivă.
— Lipidele și randamentul fizic.
— Necesarul de vitamine în randamentul fizic.
— Substanțele minerale și efortul fizic.
— Aportul de lichide la sportivi.

12. Cerințe privind documentele de evidență, analiză și planificare

— Scopul alcătuirii documentelor de evidență, analiză și planificare.
— Caietul de evidență, analiză și planificare a activității.
— Rațiunea evidenței.
— Rațiunea analizei.
— Rațiunea planificării.
— Rolul mijloacelor de antrenament.
— Ciclul săptămînal de antrenament în diferite perioade.
— Rolul lecției de antrenament.

13. Mijloacele și componentele antrenamentului sportiv

— Mijloacele antrenamentului sportiv.
— Componentele antrenamentului sportiv.
— Mijloacele de antrenament, ca probe de control.
— Pregătirea fizică (multilaterală și specifică).
— Pregătirea tehnică.
— Pregătirea tactică.
— Pregătirea psihică.
— Pregătirea teoretică.
— Particularitățile îmbinării componentelor antrenamentului în diverse ramuri de sport.

14. Prevederea indicilor formei sportive

— Definirea formei sportive.
— Conducerea pregătirii prin prevederea formei sportive cu ajutorul rezultatelor de la probele de control.
— Durata menținerii formei și modul de apreciere.
— Variante de periodizare și programare a conținutului antrenamentului în planul anual.

15. Principiile antrenamentului sportiv și cerințele generale ale acestuia

— Specializarea pregătirii sportivilor după elementele de conținut ale probei sau ramurii.
— Principiul individualizării.
— Dezvoltarea multilaterală a calităților motrice și indicilor morfofuncționali.
— Principiul eforturilor intense și maxime.
— Cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv.
— Modelarea pregătirii după elementele de conținut ale concursurilor de mare amploare.
— Evidențierea părților slabe și tari ale pregătirii sportivilor.

NOTĂ : Programa de studii, prezentată mai sus, va fi adaptată, obligatoriu, specificului ramurii de sport respective. Pentru antrenorii de alpinism-turism, călărie, șah, modelism și motociclism, programele sînt diferențiate astfel :

ALPINISM

Istoric-generalități

Începuturile alpinismului ; tendințe în diferite epoci ; evoluția mijloacelor (materiale în decursul vremii) ; dezvoltarea pe perioade ; scurt istoric al alpinismului în România; orientare; topografia ; grade de dificultate ; semne convenționale.

Echipament — materiale și utilizare

Echipament pentru escaladare (de vară și iarnă) și pentru ascensiunile la mare altitudine ; corzi (tipuri, noduri, manevre) ; pitoane (tipuri, rezistență, batere, recuperări etc.) ; carabiniere (tipuri, rezistență) ; scărițe — pioleți — colțari ; materiale auxiliare.

Cățărare pe stîncă

Mijloace — principii de bază ale tehnicii elementare și avansate în cățărarea pe stîncă ; cățărarea liberă, cățărarea prin aderență, cățărarea pe fisuri, cățărarea artificială.

Ascensiuni

Mijloace de bază ale tehnicii elementare și avansate în ascensiuni ; mersul pe zăpadă ; mersul cu colțari ; mersul cu colțari și piolet, pe traseu de stîncă și parcurgeri de masive.

Asigurarea

Procedee de asigurare ; autoasigurarea, asigurarea dinamică, asigurarea statică, asigurarea la traversări ; întrajutorarea ; corzi fixe.

Rapel și coboriri

Generalități ; feluri de rapel ; manevre ; coborîrea pe coardă fixă ; alte coborîri.

Bivuac

Bivuac în perete ; bivuac în zăpadă ; adăposturi improvizate ; materiale pentru bivuac ; tabere cu corturi.

Geologie alpină

Feluri de roci ; structura rocilor ; stratificare ; duritatea (friabilitatea) rocilor ; prize ; folosirea pitoanelor (în funcție de felul rocii).

Cunoașterea zăpezilor

Feluri de zăpadă ; comportarea zăpezii ; felurile de avalanșe.

Echipa

Formarea echipei ; probleme de omogenitate (în funcție de aclimatizare, adaptare etc.) ; ordinea de mers (felul înaintării în escalade și ascensiuni).

Instruire

Principiile învățării ; particularități ; metode de predare ; exercițiul ; lecția de învățare ; lecții individuale și în grup ; probleme de selecție.

Antrenamentul

Factorii antrenamentului ; ponderea factorilor (în funcție de individ, perioadă etc.) ; pregătirea fizică (multilaterală și specifică) ; calități fizice solicitate preponderent ; pregătirea tehnică ; pregătirea tactică ; pregătirea psihologică ; pregătirea teoretică ; particularități în lucru, cu fete și tineret ; antrenamentul individualizat ; forma sportivă ; variații ale intensității și volumului în funcție de etapa de pregătire.

Planificarea

Principiile de bază ale planificării ; planificarea curentă și de perspectivă ; ciclul de antrenament ; etapele de pregătire ; sarcini ; mijloace, durată ; caracteristici ; ponderea factorilor pentru fiecare perioadă ; documente de planificare, grafice ; planuri ; obiective ; individualizări ; documente de evidență.

Regulamente

Regulamentul premierelor alpine ; Regulamentul Alpiniadelor republicane (Campionatul național — seniori — tineret — feminin) ; Regulamentul Insignei de alpinist ; Regulamentul de clasificare sportivă în alpinism ; Instrucțiuni cu privire la traversarea Carpaților Meridionali.

SALVAMONT

H.C.M. nr. 140/1969 și Instrucțiunile cu privire la prevenirea accidentelor și organizarea salvării în munte (Salvamont) ; depistarea în teren a accidentaților ; primul ajutor ; coborîrea din perete, transportul accidentatului și predarea lui.

BIBLIOGRAFIE

M. BOGDAN : Manual de alpinism.
BLEAHA M. : Manual de geologie.
COMAN I. : Alpinismul odinioară și azi.
* * * : H.C.M. nr. 140/69.
* * * : Regulamentele F.R.T.A.
* * * : Conținutul antrenamentului sportiv contemporan, Ed. Sport-Turism, 1974.

ORIENTARE SPORTIVĂ

Istoric-generalități

— Începuturile orientării ; tendințe în diferite epoci ; evoluția mijloacelor (materiale) în decursul vremii ; dezvoltare, pe perioade ; linia actuală de dezvoltare a orientării de performanță.

Apariția și dezvoltarea orientării ca sport în R.S. România.

Echipament și materiale (descriere)

— Echipamentul sportivului la orientare ; busolă ; hartă ; materialele ridicătorului-reambulatorului de teren (planșeta, altimetrul ; rigla etc.).

Folosirea (manevrarea) instrumentelor și materialelor

— Busola ; altimetrul (vize, măsurători, calcule).

— Harta (semne convenționale, echidistanța, scara hărții).

Distanțe

— Aprecierea distanțelor ; măsurări de distanțe pe hartă și în teren ; etalonarea pasului ; memorizarea direcțiilor, parcurgeri de distanțe după repere ; deplasarea pe linii ; deplasarea pe curbe de nivel ; deplasarea pe viză ; deplasarea pe direcții generale ; deplasarea cu măsurarea distanței.

Unghiuri

— Definiție ; măsurare, calculare ; întrebuințare ; stabilirea direcțiilor după repere și invers.

Deplasarea

— Deplasarea în teren ; tehnica alergării în teren variat și cu diferență de nivel ; folosirea detaliilor de planimetrie și nivelment în deplasare ; atacarea posturilor de control ; realizarea conștientă a anumitor vize obiectiv ; deplasarea pe secțiuni ; alegerea variantelor optime între puncte.

Terenul

— Felurile terenului (acoperite, diferențe de nivel, accidentate) ; folosirea terenului de concurs ; citirea terenului pe hartă.

Instruire

— Principiile învățării ; particularități în funcție de vîrstă, sex, bagaj de cunoștințe, posibilități fizice ; metode de predare ; lecția de învățare, individualizări ; lecții cu grupe mari, probleme de selecție.

Antrenament

— Factorii antrenamentului ; ponderea factorilor ; pregătirea fizică ; calități fizice solicitate cu preponderență, precum și metode și mijloace pentru dezvoltarea lor ; pregătirea tehnică ; pregătirea tactică ; pregătirea psihologică ; pregătirea teoretică ; forma sportivă ; variații de intensități și volumuri în funcție de etapa de pregătire.

Planificare

— Principiile de bază ale planificării ; planificarea curentă și de perspectivă ; ciclul de antrenament ; etapele de pregătire ; sarcini, mijloace, durată, caracteristici ; ponderea factorilor pentru fiecare perioadă ; documente de planificare ; grafice, planuri, obiective ; documente de evidență.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Regulamentul concursurilor de orientare sportivă.
* * * : Regulamentul de clasificare sportivă (pentru orientare).
* * * : Regulamentul de desfășurare a Campionatelor republicane pe anul în curs.
* * * : Buletinul informativ al Comisiei centrale de orientare sportivă pe anul în curs.

MODELISM

AEROMODELISM

— Aerodinamica experimentală.
— Construcții de aeromodele.
— Regulamentul de aeromodelism (Cod. FAI, Secțiunea a IV-a).

NAVOMODELISM

— Hidrodinamică experimentală.
— Construcții de navomodele.
— Istoria navelor.
— Motoare și generatoare electrice.
— Regulamentul de navomodelism (NAVIGA).

RACHETOMODELISM

— Aerodinamica experimentală.
— Construcții de rachetomodele.
— Motoare rachetă de concurs.
— Regulamentul de rachetomodelism (Cod FAI, Secțiunea a IV-a B).
— Orientarea, conținutul și metodica de instruire și perfecționare în modelism.

I. Orientarea metodică generală

— Ciclul I, pregătirea aparatelor de concurs.
— Ciclul al II-lea, punerea în exploatare (în competiție) a aparatelor.
Perioada de realizare a ciclurilor și întrepătrunderea lor.
Direcțiile principale ale orientării, privind :
— activitatea de masă ;
— activitatea de performanță ;
— orientarea spre activități profesionale.

II. Conținutul procesului instructiv-educativ

— Pregătirea fizică.
— Pregătirea tehnică :
— pentru aparate ;
— pentru concurent.
— Pregătirea tactică.
— Pregătirea teoretică.
— Pregătirea psihologică.

III. Cerințele selecției

— Cerințele selecției primare, etapa I, de masă.
— Cerințele selecției etapei a II-a, de performanță.
— Constituirea grupelor pentru nivelurile I, II și III (vîrste și stagiaturi).

IV. Principalele mijloace de antrenament

— Pentru pregătirea fizică.
— Pentru pregătirea tehnică în atelier (laborator).
— Pentru pregătirea tehnico-tactică la teren.
— Pentru pregătirea teoretică.
— Antrenamentul global.

V. Planificarea antrenamentelor

— Planul anual.
— Planul pe etapă.
— Planul săptămînal.
— Lecția de antrenament.

VI. Concursul

— Pregătirea etapizată pentru concurs.
— Remedierile tehnice după concurs.
— Refacerea după concurs.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Cercul de navomodelism.
* * * : Organizarea și conținutul activității cercurilor tehnice.
* * * : Rachetomodele, 1972.
* * * : Manualul navomodelistului.
* * * : Regulamentul de clasificare sportivă (modelism).
* * * : Buletine informative, 1972/1974.
* * * : Aeromodele cu motor de cauciuc.
* * * : Teoria și tactica pilotării planoarelor.
* * * : Revista „Tehnium", 1975/1976.
* * * : Regulamentul competițiilor sportive, 1976.
* * * : Regulamentul și Statutul F. R. Modelism.
* * * : Orientarea metodică, Regulamentul activităților competiționale.
* * * : F.A.I. (Secțiunea A — aeromodele ; Secțiunea B — rachetomodele).
* * * : Regulamentul NAVIGA (navomodele).
* * * : Regulamentul FEMA (automodele).

CĂLĂRIE

I. Noțiuni despre dresajul și pregătirea calului pentru obstacole.

1. Ajutoare și pedepse pentru dresajul calului ; ajutoare naturale și acțiunea lor ; acțiunea pulpelor, a dîrlogilor și a părții de sus a corpului ; cele cinci efecte ale dîrlogilor ; legătura între ajutoarele naturale.
2. Ajutoare artificiale : îndemnul cu vocea, aplicarea pintenilor, folosirea cravașei.
3. Tehnica săriturii calului și călărețului peste obstacole.
Fazele săriturii, rolul ancoliurii ca balanțier. Poziția călărețului pentru sărirea obstacolelor ; acordul între călăreț și cal înaintea și în timpul săriturii.

II. Pregătirea calului pentru sport

— Pregătirea fizică a calului ; scop și mijloace.
— Pregătirea tehnică a calului.
1. Dresajul calului ; scopul dresajului ; factorii principali în dresaj ; principiile mișcării.

Mijloace pentru a se obține :

— angajarea părții dinapoi și imobilitatea șoldurilor calului ;

— mobilitatea coloanei vertebrale ;

— mobilitatea umerilor ;

— decontractarea fălcilor ;

— supleţea generală a calului.

2. Pregătirea tehnică pentru sărirea obstacolelor :

— lucrul pe obstacole la coardă și culoar ;

— lucrul pe obstacole călare ; lucrul pe cavalete și obstacole de gimnasticare, exerciții pentru formarea ochiului și atenției, dezvoltarea supleței și impulsiei, lucru pe obstacole combinate.

3. Pregătirea psihică a calului :

— obținerea calmului calului în lucru și în concurs ;

— dezvoltarea încrederii și curajului ;

— înlăturarea stărilor de impresionabilitate în diferite situații (deplasări în oraș, în teren, la concurs etc.).

III. Pregătirea calului remont

1. Pregătirea fizică generală și specifică : scop și mijloace.

2. Pregătirea tehnică a remontului :

— dresajul remontului, perioada de dresaj — scop și mijloace ;

— pregătirea tehnică pentru sărirea obstacolelor ;

— lucrul la coardă și culoar, lucrul călare în teren și manej.

IV. Pregătirea călăreților începători

1. Împărțirea pe etape :

— etapa I — călărie la coardă : scop, mijloace, rolul antrenorului și instructorului (purtătorului de coardă) ;

— etapa a II-a — călărie în repriză : scop și mijloace ; mișcările de manej care se execută ;

— etapa a III-a — călărie individuală : scop și mijloace ; mișcările de manej care se execută.

2. Pregătirea călăreților pentru sărirea obstacolelor :

— trecerea obstacolelor la coardă, fără scări ;

— sărirea obstacolelor în repriză și individual, fără scări și cu scări.

3. Pregătirea fizică generală și specifică a călăreților.

V. Pregătirea tactică a călăreților

1. Elementele de tehnică care asigură o bună pregătire tactică.

2. Pregătirea tactică :

— cunoașterea regulamentelor generale și speciale ;

— studiul traseului, obstacolelor, valoarea adversarilor etc.

VI. Regulamentul general al concursului de călărie

1. Organizarea și desfășurarea concursului de călărie :

— atribuțiile juriului, ale delegatului tehnic și ale șefului de pistă ;

— contestații, sancțiuni, cruzimi, dopări.

2. Concursurile și probele de obstacole :

— obstacole și parcursuri : obstacole drepte, obstacole drepte largi, obstacole combinate, riviere, planul parcursului etc. ;

— definiții și penalizări : obstacol răsturnat, nesupuneri, ajutor de complezență ; sărirea obstacolelor combinate, a banchetelor și a obstacolelor complet închise ;

— baremuri și eliminări ;

— sancțiuni complementare : ieșirea din pistă, cal scăpat, bararea cailor etc.

3. Concursuri de dresaj :

— scop și principii generale ;

— reguli convenționale la : oprire, mers la pas, trap și galop, mersul înapoi, treceri, supunerea calului, treceri, schimbări de direcție, trecerea colțurilor și lucrul pe două urme.

4. Concursul comisiei de călărie :

— Proba de dresaj : calculul rezultatelor, factor de multiplicare ;

— Proba de fond : faze, distanțe și viteze ; bonificații și penalizări de timp ; despre interdependența între fazele probei de fond ; despre obstacole: zona de pedeapsă, penalizări pe steeple și cros ; despre ajutorul de complezență ;

— Proba de obstacole : înălțimea — lărgimea obstacolelor, penalizări.

VII. Noțiuni de hipologie

1. Rase de cai : calitățile fiecărei rase și aptitudinile lor pentru sportul călare.

2. Anatomia și fiziologia calului ; părțile componente ale organismului calului, rolul și funcțiile lor ; aparatul locomotor, aparatul circulator, aparatul respirator, aparatul digestiv, sistemul nervos, aparatul excretor, aparatul de reproducție.

3. Staționarea și aplomburi ; staționarea liberă și staționarea forțată ; aplombul corect, defecte de aplomb.

4. Colaborarea dintre antrenor și sportiv cu medicul veterinar.

MOTOCICLISM

1. Noțiuni generale asupra principiului de funcționare a motorului cu explozie.

Motociclete speciale de concurs. Pregătirea, întreținerea și conservarea motocicletelor de concurs.

2. Carburanți și lubrefianți admiși și folosiți în concursurile de motociclism.

3. Echipamentul alergătorului de motociclism — cerințe regulamentare și perfecționări posibile.

4. Piste și trasee pentru concursurile de motociclism. Dimensiuni regulamentare și amenajări necesare pentru concursuri oficiale.

5. Sisteme și formule de desfășurare a concursurilor de motociclism. Codul F.I.M. și regulamentele particulare ale competițiilor de motociclism.

6. Criterii de selecție pentru admiterea în secțiile de motociclism. Probe și norme de control, generale și specifice, pentru menținerea sportivilor în secțiile de motociclism și promovarea în loturile republicane.

7. Secția de motociclism — structură organizatorică.

8. Acte normative care reglementează activitatea antrenorilor de motociclism și prevederile acestora.

9. Tehnica conducerii motocicletelor speciale de concurs. Elementele principale ale alergării în motociclism.

10. Pregătirea fizică a alergătorului de motociclism. Exerciții și complexe de exerciții pentru pregătirea fizică generală și specială a alergătorilor de motociclism. Sporturi complementare în pregătirea fizică a alergătorului motociclist.

11. Elemente de tactică în concursurile de motociclism.

12. Pregătirea psihologică a alergătorului de motociclism.

13. Metodica inițierii, învățării și perfecționării procedeelor tehnice în motociclism.

14. Adaptarea principalelor metode de antrenament la cerințele pregătirii sportivilor motocicliști.

15. Lecția de antrenament în secțiile de motociclism — structură, organizare și conținut.

16. Periodizarea antrenamentului pentru motocicliști. Documente de planificare și evidență în motociclism.

17. Volumul muncii de instruire sportivă pe grupe de nivel valoric în cadrul secțiilor de motociclism. Încărcătura lecției de antrenament și raportul dintre aceasta și intensitatea lecției.

18. Optimizarea procesului de pregătire sportivă în motociclism. Adaptarea antrenamentului alergătorilor motocicliști la cerințele concursului.

19. Dirijarea procesului de instruire sportivă. Rolul antrenorului în conducerea antrenamentelor de motociclism — condiții specifice. Aportul antrenorului pe parcursul competiției.

NOTĂ : Tematica are caracter general pentru motociclism. Antrenorii de motocros și cei de speedway (dirt-track) vor trata problemele specifice specialității lor.

BIBLIOGRAFIE

(numai pentru partea specială)

M. DĂNESCU: Motocros, Ed. C.N.E.F.S.

* * * : Codul Federației Internaționale de Motociclism.

* * * : Selecția în sport (partea privind considerațiile generale și cea privind motociclismul).

* * * : Norme și cerințe privind activitatea sportivă de performanță.

* * * : Îndrumătorul antrenorului de speedway, intern, F. R. Moto.

* * * : Metodica pregătirii complexe pentru concursurile de motocros, uz intern, F. R. Moto.

ȘAH

I. Organizarea și desfășurarea activității șahiste

— Regulamentul jocului de șah.
— Statutul F. R. Șah.

Regulamentul de organizare și funcționare a F. R. Șah

— Regulamentul antrenorilor.
— Regulamentul de clasificare a jucătorilor de șah.
— Sisteme de clasificare și selecționare a jucătorilor de șah.

— Organizarea și arbitrarea concursurilor de șah, individuale și pe echipe.
— Organizarea și desfășurarea activității șahiste în cadrul secției de șah.

II. Istoria dezvoltării șahului

— Originea, esența și vechimea șahului. Diferite legende.
— Diferite școli de șah și caracteristicile lor.
— Istoria șahului în țara noastră.

III. Teoria și metodica antrenamentului în șah.
Organizarea, planificarea și evidența procesului de antrenament

— Componentele (factorii) antrenamentului în șah.
— Mijloacele (formele) antrenamentului în șah.
— Organizarea antrenamentului în șah. Principii și metode.
— Planificarea și evidența antrenamentului în șah.
— Selecția copiilor și juniorilor. Principii și metode.
— Elemente de pregătire specifice perioadei de concurs.

Conținutul și metodica pregătirii teoretice și practice
Studiul teoriei generale a jocului de șah :

— scopul pregătirii teoretice și practice ;
— semnificația forței de joc ;
— semnificația gîndirii logice în șah ;
— aprecierea poziției ; elaborarea planului de joc ;
— calcularea variantelor concrete de joc și aprecierea obiectivă a pozițiilor care rezultă la sfîrșitul lor, concluzionînd rezultatele finale ;
— principii și metode de organizare a documentației ;
— principii și metode de analizare a partidelor întrerupte ;
— repartizarea judicioasă a timpului de gîndire în cursul unei partide de șah ;
— utilitatea șahului prin corespondență la pregătirea teoretică și practică ;
— utilitatea șahului artistic la pregătirea teoretică și practică.

Studiul teoriei deschiderilor :

— principiile generale ale jocului în deschidere ;
— superioritatea de forțe ;
— avantajul de spațiu ; diferite concepții ;
— avantajul de timp ;
— ideile strategice ale deschiderilor;
— metode de învățare și experimentare a deschiderilor ;
— analiza concretă a unei deschideri (la nivelul variantelor principale ale sistemelor) ;
— sisteme de clasificare a deschiderilor ; nomenclatorul lor ;
— caracterizarea generală (ideile de bază ale celor cinci grupe mari ale deschiderilor) ;
— legăturile de principiu între toate tipurile de deschideri ;
— aplicarea unor idei de bază de la o deschidere la alta ;
— schimbarea caracterului unei deschideri în anumite variante ;
— trecerea dintr-o deschidere într-alta ;
— urmărirea ideilor strategice ale deschiderii în trecerea în jocul de mijloc ; alcătuirea planului de joc și realizarea lui consecventă ;
— cazuri de trecere direct din deschidere în final.

Studiul jocului de mijloc :

— strategia și tactica ; definiții ; legătura între ele ;
— diferite noțiuni de strategie și tactică ;
— principiile jocului de mijloc :
— lupta pentru spațiu ;
— evaluarea materialului ; forța comparativă a pieselor ;
— centralizarea forțelor ;
— stăpînirea liniilor de bază ale pieselor adverse ;
— concentrarea forțelor asupra unor puncte importante din punct de vedere strategic ;
— deschiderea și închiderea jocului ; străpungerea.
— caracteristicile strategice generale :
— cîmpuri slabe și tari ; puncte tari și slabe ; diferite concepții ;
— structurile de pioni ;
— mobilitatea și activitatea pieselor ;
— manevrele pozitionale și cooperarea armonioasă a figurilor ;
— combinațiile, ca element al tacticii :
— definiția combinației ; elaborarea combinației ;
— premisele combinației în partida de șah ;
— motivele și ideile combinațiilor;
— tipurile de combinații ; clasificarea combinațiilor ;

— tehnica combinațiilor ; mecanismul lor de funcționare ;
— metoda de învățare și experimentare a jocului de mijloc ;
— rezolvări de poziții cu și fără mutarea pieselor ;
— legătura între deschidere și jocul de mijloc ; ideile strategice și tactice specifice anumitor structuri de pioni și așezări de figuri ; continuări în poziții tipice.

Studiul finalurilor de partidă :

— principii generale ale jocului în finalurile de partidă ;
— poziția și jocul regelui ;
— centralizarea forțelor ;
— lupta pentru spațiu ;
— cîștig de tempo ; Zugzwang ;
— clasificarea finalurilor ;
— studiul pozițiilor tip în finalurile simple ;
— studiul finalurilor de figuri combinate ; metode de apreciere și reducere la finalurile de figuri simple ;
— legătura între pozițiile de joc de mijloc și finalurile de partidă ; realizarea avantajelor materiale și poziționale ;
— metode de învățare și experimentare a jocului în finalurile de partidă.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Secția pe ramură de sport (1964).
* * * : Programa secțiilor de șah (1966).
* * * : Regulamentul jocului de șah (1975).
* * * : Regulamentul antrenorilor (1975).
* * * : Elementele jocului de șah (1950).
* * * : Cartea șahistului începător (1965).
* * * : Să învățăm metodic șahul (1965).
* * * : Tactica șahului (1962).
* * * : Finalurile în partida de șah (1960).
* * * : 300 de partide alese ale lui A. A. Alehin (1955).
* * * Idei noi în șahul artistic (1956).
* * * : Finaluri complexe în șah (1974).
* * * : Șahul pentru începători (1975).
* * * : Meciul secolului (1974).
* * * : Colecția Revistei Române de Șah, pe anii 1950—1976.

BIBLIOGRAFIE GENERALĂ

* * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, 1971.
ȘICLOVAN, I. : Teoria educației fizice, 1972.
EPURAN M. : Psihologia antrenamentului sportiv.
EPURAN M. : Psihologia concursurilor sportive.
CEAUȘESCU N. N. : Pedagogie. Probleme pedagogice în activitatea de educație fizică.
TEODORESCU L. : Tactica sportivă, 1965.
OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, 1972.
SCIURKOVA A. N. : Convorbiri cu antrenorul despre educație.

BIBLIOGRAFIE PE RAMURĂ DE SPORT

ATLETISM

* * * : Regulamentul competițiilor de atletism.
BRAN E. L. : Curs de atletism. Metodica antrenamentului.
BRAN E. L. : Metodica predării exercițiilor de atletism.
GÂRLEANU D., FIREA V. : Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților.
* * * : Îndrumar pentru antrenamentul juniorilor.
ALEXANDRESCU D.. RUGINĂ GH. : Antrenamentul în alergările de semifond, fond și mare fond.
* * * : F. R. Atletism, Buletine informative, 1975/1976.

BASCHET

* * * : Regulamentul jocului de baschet.
TEODORESCU L. : Curs de baschet, I.E.F.S.
TEODORESCU L. : Baschet : Îndrumar pentru antrenori.
HRIȘCĂ A., PREDESCU T. : Învățarea jocului de baschet.
CĂLUGĂREANU I. : Lecții de baschet.
BLAGA E. : Minibaschet.
* * * : F. R. Baschet, Buletine tehnice, 1975/1976.

BOX

VLADAR AL. : Boxul.
MĂRGĂRIT E. : Boxul. Curs I.E.F.S.
MĂRGĂRIT E. : Pregătirea fizică a boxerului.
MĂRGĂRIT E. : Lecția de box.
MĂRGĂRIT E. : Instruirea începătorilor.
* * * : Regulamentul de box.

CANOTAJ ŞI CAIAC-CANOE

FLORESCU C. : Canotajul.
CIUMAKOVA P. : Antrenamentul pentru dezvoltarea forţei vîslaşilor de categorii superioare.
MORJEVIKOV V. : Analiza tehnicii canotajului.
EMCIUK I. F. : Tactica în canotaj.
* * * : Regulamentul concursurilor de canotaj.
* * * : Programa secţiilor de canotaj.
* * * : Programa secţiei de caiac-canoe.

YACHTING

NOUR G. : Sportul velelor.
PINAUL I. L. : Practicarea yachtingului.
* * * : Regulamentul de omologare pe clase.
* * * : Buletine informative ale claselor.

CICLISM

* * * : Programa secţiilor de ciclism.
OŢELEANU N. : Ciclismul.
ISTRATE I. : Ciclismul.

FOTBAL

ROŞCULEŢ N. : Fotbal. Curs de specializare, I.E.F.S.
NICULESCU A. : Fotbal. Metode şi mijloace.
RAINOVIC V. : 100 de antrenamente de fotbal.
ŞICLOVAN I., ARDELEANU C. : Fotbal la copii.
GÂRLEANU D. : Pregătirea atletică a fotbaliştilor.

GIMNASTICĂ

* * * : Programa secţiilor de gimnastică.
* * * : Codul de punctaj masculin şi feminin.
* * * : Programa de clasificare pentru gimnastica masculină, feminină şi modernă.
STROESCU A, PODLAHA R. : Terminologia gimnasticii.
SIMA I., CINTOIU J. : Gimnastica modernă.
BEDÖ C. : Lecţii cu partener.
BĂIAŞU N. şi colab. : Gimnastica (manual).
DUNGACIU P. : Gimnastica sportivă pentru copii.

HALTERE

BAROGA L. : Manual de haltere şi culturism.
* * * : F. R. Haltere, Orientarea metodică.
* * * : Programa secţiilor de haltere.
* * * : Regulamentul de haltere.

HANDBAL

* * * : Regulamentul jocului de handbal.
KUNST I. : Handbal în 7.
TROFIN E. : Handbal. Antrenament, exerciţii, jocuri.
GOGÎLTAN V. : Instruirea copiilor şi juniorilor.
POPESCU C. : Lecţii de handbal.

HOCHEI

FLAMAROPOL M. : Hochei pe gheaţă.
TEODORESCU AL. : Hochei. Tactica jocului.
* * * : Regulamentul jocului de hochei.
* * * : Hochei pe gheaţă.

JUDO

MURARU A., AVRAM I. : Judo.
POPOVICI V., HANTĂU I. : Judo. Centurile colorate.
MURARU A. : Lecţii de judo.
* * * : Clasificarea sportivă în judo.
* * * : F. R. Judo. Orientarea metodică în judo.

LUPTE

POPOVICI V. : Curs de lupte.
SIGHERIU : Curs de lupte libere.
GOLKOVSKI M. : Manual de lupte.
* * * : F. R. Lupte, Ce spun specialiştii despre lupte.
* * * : F. R. Lupte, Caiet metodic, nr. 3, 1976.

ÎNOT

OLARU M. : Lecţii de înot.
* * * : Cum se antrenează campionii.
ŢURCAŞ C. : Înotul şi jocurile în apă pentru copii.
* * * : F. R. Nataţie, Orientarea metodică, 1976.

POLO

ANGELESCU A. : Polo pe apă.
RAIKI : Das Wasserballspiel.

SĂRITURI

HATZAK H. : Sărituri în apă.
* * * : F. R. Natație, Buletine tehnice.

OINĂ

RAFAILESCU A., OPRIȚESCU C. : Oina.
* * * : Programa secțiilor de oină.
* * * : Regulamentul jocului de oină.

PATINAJ ARTISTIC

* * * : Regulamentul special al competițiilor și demonstrațiilor de patinaj artistic.
* * * : Cartea arbitrului de patinaj artistic.
PANIN I. : Patinaj artistic.
* * * : F. R. Patinaj : Buletine tehnice.

PATINAJ VITEZĂ

* * * : Regulamentul concursurilor de patinaj viteză.
SOKOLOV I. : Patinaj viteză.
GĂMULEA F. : Antrenamentele pe distanțe lungi.

POPICE

SZÖCS L. : Jocul de popice.
* * * : Regulamentul jocului de popice.
* * * : Programa secțiilor de popice.

RUGBY

* * * : Regulamentul jocului de rugby.
PĂDUREANU N. : Rugby. Tehnica și tactica.
CÎRLIGELU V. : Rugby. Ghidul antrenorului și jucătorului.
CHIRIAC R. : Minirugby.

SCHI—BOB

BERINDEI I., FORȚU AL. : Schi alpin.
* * * : Programa secțiilor de schi.
MATEI I. : Bob.
FORȚU AL. : Schiul de fond.
TEODORESCU V. și colab. : Metodica predării schiului.

SCRIMĂ

IONESCU R. : Floreta electrică.
PELEGRINI A. : Scrima cu floreta.
* * * : Regulamentul F. R. Scrimă.
* * * : Buletine tehnice.
* * * : Clasificarea sportivă în scrimă.

TENIS DE MASĂ

CONSTANTINESCU E. : Probleme metodice în procesul de instruire.
* * * : Tenis de masă pentru copii și juniori.
* * * : Orientarea metodică.

TENIS

GEORGESCU ȘT. : Tehnica, tactica și metodica în tenis.
KELEMEN I. : Metodica învățării tenisului.
CRISTEA E. : Tenis pentru copii.
* * * : Regulamentul jocului de tenis.
GEORGESCU ȘT. : Tenis de cîmp.
CRISTEA E., NĂSTASE C. : Tenis, manual.

TIR

* * * : Programa secțiilor de tir.
ARNOLD : Pregătirea trăgătorilor.
CANELLO : Tir.
IURIEV : Tirul sportiv.
* * * : F. R. Tir, Orientarea metodică.
PASAT G. : Tirul la talere.
VAINSAIN M. : Tirul cu pistolul.
PANȚURU V. : Tirul cu pușca.

VOLEI

TĂRCHILĂ N. : Despre noua orientare metodică în volei.
MURAFA N. : Volei. Manual.
TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru juniori.
* * * : Regulamentul jocului de volei.
SCARLAT E. : Exerciții pentru copii și juniori.
SCARLAT E. : Volei.

meridiane

POATE INFLUENȚA DOPAJUL CU SÎNGE PERFORMANȚELE SPORTIVULUI ?

Prof. dr. MELVIN H. WILLIAMS

Aspectele contradictorii ale problematicii prezentate în acest articol ne-au determinat să ne adresăm prof. dr. doc. Andrei Demeter, *șeful catedrei „Medicina educației fizice și sportului" din cadrul Institutului de educație fizică și sport, președintele Societății de Medicină Sportivă din România care ne-a relatat următoarele :*

„Recent, la Singapore, am asistat la o expunere făcută de fiziologul suedez Björn Ekblom cu ocazia Congresului Pan Pacific de medicină sportivă. Ca și în lucrările anterioare publicate de omul de știință suedez, citate în articolul prof. dr. M.H. Williams, B. Ekblom a raportat date concrete cu privire la mărirea capacității de transport a oxigenului de către sînge în urma reinfuziei unei cantități de 1 200 ml sînge, la 4 săptămîni după prelevare. A crescut semnificativ consumul maxim de oxigen al subiecților față de valorile constatate înainte de prelevare și a scăzut semnificativ timpul de parcurgere a distanței de 10 000 m. Reamintim că în lucrările sale publicate anterior, Ekblom a raportat doar creșterea duratei de lucru a subiecților. La întrebările și discuțiile purtate pe marginea raportului s-au ridicat obiecții serioase în legătură cu această problemă și s-au accentuat mai ales pericolele unor astfel de intervenții medicale, dintre care merită o atenție deosebită evidențierea pericolului inoculării virusului hepatitei epidemice cu acul seringii. Deoarece alți cercetători nu au putut evidenția efecte semnificative ale reinfuziei de sînge, sîntem de acord cu concluziile articolului prof. dr. M.H. Williams în sensul că dovezile științifice sînt încă insuficiente în direcția utilității ferme a «dopajului cu sînge». Sînt necesare în continuare cercetări științifice riguroase, cu martori, în sistemul «dublu orb» la sportivi bine antrenați și cu rezultate foarte bune în probele de rezistență aerobă, care să confirme, fără echivoc, creșterea capacității de efort în direcția măririi intensității efortului în probele de rezistență".

★

De mulți ani sportivii au apelat la ajutoare ergogenice în dorința de a-și spori capacitatea de performanță în sport. Deși s-a folosit o mare diversitate de produse farmacologice, sau de altă natură, în prezent disputa referitoare la folosirea drogurilor, sau dopajul, se axează pe două produse : amfetaminele și steroizii anabolizanți.

Anumite procedee ergogenice — hipnoza este unul — nu sînt, de fapt, de natură farmacologică, dar pot fi de folos performanței sportive. Mai multe articole despre procedee nefarmacologice descrise ca „dopaj al sîngelui" au fost publicate în ultima vreme. Într-adevăr, Track and field News (noiembrie 1971 ; n.n. revistă de atletism din S.U.A.) vorbind despre cercetările conduse de Bjorn Ekblom, notează că tehnica dopajului sîngelui poate fi folosită de atleții de valoare internațională în dorința de a mări capacitatea de rezistență. Dorința articolului de față este de a evalua cercetările în acest domeniu.

În esență, dopajul sîngelui constă în infuzia de sînge — de sînge propriu-zis sau de celule roșii selecționate (CR) în organismul sportivului înainte de

competiție. Poate fi propriul său sînge, extras cu cîteva săptămîni înaintea reinjectării, timp în care corpul său regenerează celule roșii pentru a restabili nivelul normal al hemoglobinei. Dar există cîteva probleme de tehnologie în folosirea sîngelui păstrat ; procedeul normal cu folosirea acidului-citrat-dextroză reduce capacitatea de transport a oxigenului. Această problemă poate fi, totuși, eliminată dacă sîngele este păstrat înghețat (conservat) sau dacă se folosește sînge proaspăt prelevat.

Teoria care susține dopajul cu sînge se bazează pe posibile creșteri ale capacității de transport a oxigenului de către sînge. Atleții probelor de rezistență au sisteme cardiovasculare bine dezvoltate și sînt capabili să producă mai multă energie pe o perioadă prelungită, în primul rînd datorită capacității maxime de utilizare a oxigenului (VO2 max.). H. de Vries afirmă că dintre cei trei factori care condiționează VO2 max (respirația externă, transportul gazului, respirația tisulară) factorul limitativ este transportul gazului (oxigenului). Mai mult, R. Shephard arată că VO2 max este limitat mai de grabă de procese fiziologice decît biochimice, și conchide că transportul oxigenului poate fi îmbunătățit (crescut) prin mărirea concentrației în hemoglobină sau prin mărirea activității cardiace, sau a amîndorura.

B. Balke și alții sugerează că, datorită capacității de a mări volumul sîngelui, al celulelor roșii și al hemoglobinei, antrenamentul la altitudine poate mări rezistența la ulterioara reîntoarcere la nivelul mării. Este bine stabilit că antrenamentul specializat pentru rezistență și aclimatizarea la altitudine vor solicita o mărire a volumului sîngelui și al numărului celulelor roșii. L. B. Oscai și alții susțin că mărirea capacității de transport a oxigenului prin antrenament este asociată de mărirea volumului total al sîngelui. Astfel, continuă teoria, prin creșterea ori a volumului sîngelui ori a numărului celulelor roșii și a concentrației hemoglobinei sau a amîndorura, sportivul poate avea o mai mare capacitate de a transporta oxigenul, o stare fiziologică dorită în probele de rezistență aerobă.

Ekblom spune că „dopajul sîngelui" nu este împotriva nici unei reguli și nici nu poate fi, poate pentru că este foarte greu de depistat. Deși el a oferit 100 000 coroane suedeze pentru metoda sa, iar atleți de nivel internațional și-au exprimat interesul în acest procedeu, Ekblom și colaboratorii cercetărilor sale nu au găsit o metodă perfectă de a-i dopa pe sportivi. El a preferat să studieze diferiți parametri care influențează sistemul de transport al oxigenului și capacitatea generală a performanței fizice. Cele mai multe cercetări în acest domeniu au fost concentrate asupra relațiilor dintre sistemul cardiovascular și cel respirator și transportul oxigenului în repaos și în timpul exercițiilor, doar un număr limitat al cercetărilor extrapolînd rezultatele în domeniul ajutorului ergogenic pentru performanța sportivă.

EFECTE FIZIOLOGICE

Volumul plasmei este pe de-a-ntregul legat de volumul celulelor roșii ; dacă volumul celulelor roșii este sensibil redus, plasma se extinde astfel ca volumul total al sîngelui să rămînă relativ constant. Invers, orice încercare de a mări volumul sîngelui forțat prin infuzia de fluide, plasmă sau celule este prompt contracarată prin restaurarea volumului total la nivelurile anterioare. Infuzia a 500 ml sau mai mult sînge produce o hipervolemie tranzitorie, mărind volumul sîngelui în proporție cu volumul sîngelui circulator al individului respectiv. Întrucît ritmul de schimb al fluidului prin pereții capilarelor este mare,

partea de plasmă reinjectată, care este 91 la sută apă, va suferi o rapidă scădere.

În hemoragii, reabsorbția fluidului țesutului în sistemul vascular se poate produce într-un ritm de 0,25 ml/minut/kg corp, ceea ce înseamnă un litru de fluid pe oră la un om normal (70 kg). Dacă reversul se întîmplă la încercări de expansiune a sîngelui, originalii 500 ml introduși vor fi reduși la aproximativ 250 ml de celule roșii ; descreșteri proporționale vor avea loc la volumuri mai mari de sînge reinjectat. Ajustările în volumul celulelor se fac mai încet, în perioade de zile sau săptămîni. În consecință, starea hematologică rezultantă la o oră după injectarea de sînge, sau de celule roșii selecționate, va fi o policitemie normovolemică.

Concentrația hemoglobinei la adultul normal este crescută cu aproximativ 1 g/100 ml de sînge prin transfuzia a 540 ml de sînge. Dacă sportivul poate concura imediat după infuzie, cînd el se va afla într-o stare hipervolemică, el va depune o activitate cardiacă sporită.

Deși hipervolemia se poate realiza imediat după reinfuzie, atletul care concurează și primește infuzie de sînge va evolua probabil într-o stare de normovolemie policitemică, întrucît echivalentul plasmei infuzate va fi difuzat prin pereții capilarelor. Concentrarea sporită a celulelor roșii va aduce o sporire a concentrației hemoglobinei și, deci, beneficii de potențial în timpul exercițiului.

Pe de altă parte, policitemia normovolemică în timpul repaosului poate aduce o scădere a activității cardiace, o creștere a rezistenței vasculare periferice, vîscozitate crescută a sîngelui, și o scădere a circulației venoase de întoarcere. Într-adevăr, R. L. Repogle și E. W. Merrill indică că dezavantajele rheologice ale policitemiei în repaus depășesc avantajele unei capacități sporite de transport a oxigenului. Policitemiile acute provocate par să producă sensibile descreșteri în perfuzia țesuturilor și pătrunderea oxigenului la țesuturi, creînd astfel o dereglare în metabolismul celular.

În timpul efortului, sistemul nervos simpatic mediază o varietate de ajustări fiziologice în sistemul cardiovascular, care pot anula efectele infuziei de sînge în repaus. Începerea și continuarea exercițiului produc o activitate cardiacă sporită, atît în ceea ce privește ritmul bătăilor inimii cît și volumul unei pulsații, măresc diferența în oxigen între artere și vene, produc vasodilatație în mușchii activi și vasoconstricție în cei inactivi, ajustări în distribuția pe regiuni a sîngelui, scad volumul sîngelui și măresc concentrația de hemoglobină.

M. H. Williams folosind 20 de sportivi (bărbați) a ajuns la concluzia că infuzia a 500 ml sînge sau 275 ml celule roșii selecționate ori 225 ml de plasmă nu are efecte semnificative asupra ritmului cardiac la un exercițiu submaximal sau al consumului de oxigen. În unul dintre cele mai pertinente studii asupra efectelor fiziologice în timpul efortului ale dopării cu sînge, Robinson și colaboratorii au studiat influența expansiunii acute a volumului sîngelui asupra activității cardiace maxime și a consumului maxim de oxigen. Șase bărbați și-au mărit volumul sîngelui cu 1 000 pînă la 1 200 ml (sînge propriu). Deși presiunea venoasă centrală a crescut, creșterea volumului sîngelui nu a avut efect asupra activității cardiace maxime sau asupra transportului de oxigen în timpul exercițiului. S-a presupus că tot sîngele infuzat a ajuns în compartimentele venoase. Autorii au ajuns la concluzia că volumul sîngelui nu este un factor limitativ al răspunsului cardiac la un exercițiu maximal la subiecți normali. Mai mult, capacitatea de a transporta oxigenul nu a fost dovedită ca un factor limitativ al capacității de rezistență. Descreșterea concentrației de hemoglobină, ca în anemie, poate restrînge

capacitatea de performanță. Dar creșterea, ca urmare a reinfuziei, poate conferi atletului antrenat vreun beneficiu ? Țesuturile pot fi factorul limitator în performanțele aerobe și pot extrage doar cantitatea de oxigen necesară păstrării nivelului metabolic dat.

EFECTE ASUPRA CAPACITĂȚII DE LUCRU

Din cele 5 relatări asupra efectelor infuziei de sînge asupra capacității de efort fizic (C.E.F.), trei au folosit teste cu exerciții fizice submaximale ca criterii de măsurare a capacității de efort fizic, în timp ce celelalte două au folosit teste maxime. În general, studiile care au folosit teste submaximale au constatat că reinfuzia de sînge poate mări C.E.F. Aceste concluzii au fost bazate, totuși, doar pe un răspuns al inimii la o solicitare submaximală, care nu este un indiciu fidel al capacității maxime de lucru. În cele două studii care evaluează infuzia de sînge și efectele ei asupra capacității maxime de performanță, s-au obținut rezultate contradictorii. B. Ekblom și asociații săi au studiat efectele pierderii de sînge și a reinfuziei ulterioare asupra capacității de efort fizic pe șapte subiecți nesportivi. Trei dintre ei (grupa I) au donat — din venă — 800 ml la o singură prelevare, iar 4 subiecți (grupa II) au pierdut 1 200 ml în trei prelevări de cîte 400 ml fiecare. Valorile de bază pentru ritmul bătăilor inimii, transportul de oxigen, parametrii efortului submaximal și maxim au fost determinate înaintea pierderii sîngelui. Capacitatea de efort fizic și VO2 max au scăzut substanțial după prelevare.

După patru săptămîni, sîngele a fost reinfuzat. Subiecții din grupa I au fost testați înaintea reinfuziei. În această grupă, volumul mărit de sînge a produs creșteri semnificative ale VO2 max, hemoglobinei și timpului maxim de lucru. Aceeași creștere a VO2 max nu a fost notată la grupa a II-a întrucît nu existau date dinaintea infuziei. Au existat, totuși, aici, creșteri substanțiale ale timpului maxim de lucru și ale hemoglobinei, în comparație cu valorile de bază. Deși acesta a fost un studiu sofisticat, se poate ca datele să fi fost influențate de antrenament și de lipsa unei grupe de control.

M. H. Williams și colegii săi au evaluat efectele reinjectării componentelor hematologice asupra capacității de rezistență și asupra ritmului cardiac maxim. 20 de atleți (bărbați), majoritatea alergători de fond, au fost pretestați într-o alergare de mare intensitate și împărțiți uneia din următoarele grupe : sînge (500 ml), celule roșii selecționate (275 ml), plasmă (225 ml) și control. 500 ml de sînge au fost scoși de la subiecții grupelor experimentale ; grupul de control a trecut și el pe la punctul de venipunctură.

La douăzeci și una de zile după prelevare, componentele hematologice au fost reintroduse în grupele respective. Testul maxim a fost readministrat după două ore, două zile și după 6 zile de la infuzie. Rezultatele analizelor statistice au arătat că tratamentele nu au efecte semnificative iar autorii au conchis că infuzia de sînge, celule roșii selecționate sau plasmă, cel puțin în cantitățile folosite de ei în studiu, nu au efecte diferențiate asupra capacității de rezistență sau asupra ritmului cardiac. Trebuie totuși reținut că ei au folosit doar 500 ml de sînge, adică jumătate din cantitatea folosită de Ekblom.

CONCLUZII

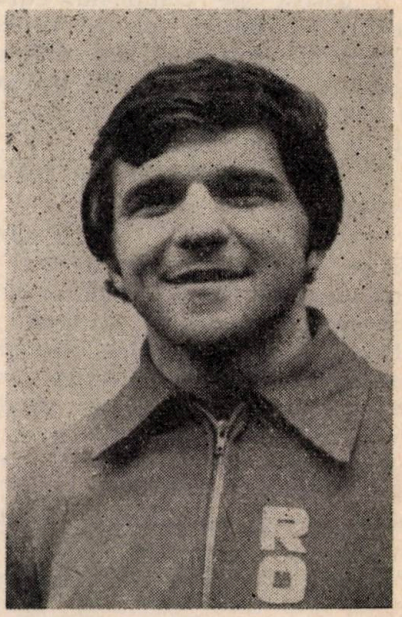
Întrucît unii afirmă că prelevarea și reinjectarea de sînge la un atlet în condiții controlate pot aduce creșteri semnificative ale capacității de rezistență, literatura de specialitate nu confirmă existența unor dovezi fiziologic raționale sau suficient de obiective care să susțină această afirmație.

Portret

ION DRAICA

HORIA CRISTEA
Ziarist

- **S-a născut la 5 ianuarie 1958, în orașul Constanța.**
- **Înălțime — 177 cm ; greutate — 82 kg.**
- **Debutul în activitatea competițională (lupte greco-romane) : 1971, la Constanța.**
- **Primul antrenor : Constantin Ofițerescu.**
- **Este membru al Clubului sportiv „Farul" Constanța, secția de lupte.**
- **Performanțele cele mai bune : campion național de juniori mici, campion național de seniori, campion balcanic, campion european de seniori, campion mondial universitar, vicecampion mondial la lupte greco-romane, categoria 82 kg, ultimele titluri cucerindu-le la Bursa, în Turcia, la Sofia și Göteborg în 1977.**
- **Antrenorii din cadrul lotului național de lupte : Ion Corneanu și Ion Cernea.**



Căutîndu-l prin mulțimea de valori pe Ion Draica — pentru că, acesta-i adevărul, lotul nostru de lupte greco-romane are o mulțime de valori —, adică pe „țîncul" de la „82", și întîlnindu-l, însă de la primii pași, pe „bătrînul munte de + 100", adică pe Nicolae Martinescu, m-am gîndit că, pe acest teren, dacă vrei să nu te rătăcești, cel mai bine este să operezi cu... proverbe. Da, proverbele fiind uneori în măsură să te ajute, să te ghideze. Martinescu a început să practice luptele la 20 de ani și tot la „bătrînețe" a devenit și campion olimpic. Ion Cernea a fost declarat campion mondial cam tot la o vîrstă de povestitor de amintiri din tinerețe. Controversatele teorii despre vîrsta optimă pentru realizarea performanței maxime fac imediat stînga-mprejur în fața necruțătorului proverb „Mai bine mai tîrziu, decît niciodată !". Gheorghe Berceanu își scoate, în urmă cu cîțiva ani, „barbeta" și iată-l campion mondial, campion european, campion olimpic,

iar anul acesta un alt băiat cu „barbetă" — Ion Draica — îl imită pe predecesor și iată-l campion european, campion mondial universitar, vicecampion mondial. Controversatele teorii, aceleași despre vîrsta optimă hărăzită ca să ajungi mare campion, cad în genunchi în fața altui proverb : „Cine se scoală de dimineață ajunge departe !".

Îl găsesc pe campionul european de seniori de la Bursa. Vîrsta lui mi-ar fi dat dreptul să-l tutuiesc, să-l mîngîi pe cap și să-i ofer o bomboană, ca să nu se ... sperie. Dar...

— Tovarășe Draica, vă considerați un caz de excepție ?

— *Nicidecum ! Și să vă spun de ce. În primul rînd, pentru că nu am rămas deloc surprins cînd am devenit campion european la Bursa, în Turcia. Și nu m-a mirat că am reușit, deoarece cînd mă urc pe saltea am un singur gînd : să cîștig. În al doilea rînd, pentru că sînt, cum se spune, de-al casei. În Dobrogea, „se mănîncă pe pîine" luptele, trînta, cureșul — care-l făcuse vestit, în tinerețe, pe tatăl meu, cîștigător al nu știu cîtor berbecuți. În al treilea rînd, pentru că am înnăscută o bună viteză de reacție. În al patrulea rînd, pentru că nu mă lupt cu mine însumi : nu trebuie să fac nici un efort ca să-mi mențin categoria de greutate.*

— Să admitem popularitatea luptelor în Dobrogea, să admitem că ce naște din pisică șoarece mănîncă, să admitem orice vreți dumneavoastră, dar, totuși, ce anume a determinat, în ultima instanță, opțiunea pentru lupte, pentru că pe meleagurile acelea se mai joacă fotbal și rugby, se mai face și atletism, cu Ilie Floroiu în frunte ?

— *Să vă fac o mărturisire : sînt un mare emotiv ! Am tot timpul emoții, nu numai la meciuri, dar chiar și la antrenamente. Să fie însă clar : am emoții, însă niciodată nu mi-a fost frică. Emoția este emoție, frica este frică. Aveam cam 8 ani. Mergeam în fiecare zi la sală, să-i văd pe frații mei mai mari, care făceau lupte. Acolo îi vedeam și pe gimnaști. Aș fi făcut și eu gimnastică. Acolo îi vedeam și pe fotbaliști, iarna, mai ales. Aș fi jucat și eu fotbal. Dar un singur antrenor s-a apropiat de mine, cel de la lupte, Constantin Ofițerescu. A știut să se apropie de mine, eu eram emotiv, mi-a plăcut și am început să-i dau tîrcoale. Dădeam tîrcoale, ca să fac o glumă, unor mari victorii. Și era atît de apropiat de mine, încît îl interesa cum o duc în familie, cum stau cu învățătura. Odată, mi-a spus : „Ionică, tu poți ajunge campion, pentru că ai din naștere ceea ce nu poți dobîndi în viață — viteza, pentru că ceea ce îți lipsește — forța — poți dobîndi prin muncă, la antrenamente !" Nu mi-a spus dînsul chiar așa, dar așa înțeleg eu acum ceea ce mi-a spus atunci. Mi-a trezit interesul, adică a reușit să mă atragă, nu să mă respingă. Este adevărat, riscul era mai mult de partea mea. Da, riscul, pentru că, vă dați seama, cînd te înhami la o căruță grea, și începi să o tragi din răsputeri, ce te faci cînd, la destinație, nu interesează pe nimeni ce ai adus în ea ?*

— Deci, unul din „secretele" rapidei dumneavoastră ascensiuni îl reprezintă *viteza*. Și care ar mai fi un alt „secret" ?

— *Aveți dreptate ! Cînd ai un „secret", ar fi păcat să nu ai și, cel puțin, perechea lui. Al doilea*

„secret" al meu este rezistența. Procedeele mele preferate sînt : turul de braț, dezechilibrarea și supleul. Ca să-mi reușească, am nevoie de viteză. Viteză am. Dacă adversarul încearcă să-mi dejoace planurile, atunci recurg la rezistență, pentru că, deocamdată, nu am forță. Și îl hărțuiesc, pînă cîștig ori prin tuș, ori prin descalificare. Îl hărțuiesc în viteză, și nu obosesc, pentru că am rezistență. Astea sînt cele două mari „secrete" pe care le ... divulg adversarului, pe saltea, indiferent de galoanele lui. Nu mă gîndesc că el vrea să mă învingă, ci mă gîndesc cum să-l învinq eu !

— Deși cunosc situația, totuși vă întreb : care este atmosfera de la lotul de lupte greco-romane ?

— *Este o atmosferă integral favorabilă realizării de performanțe tot mai înalte. Antrenorul emerit Ion Corneanu este cel mai înverșunat dușman al răului și cel mai mare prieten al binelui. Dacă faci parte din prima „tabără", a răului, în orice caz bine nu poate să-ți meargă, și invers. Sînt cel mai tînăr din lot. Nu mă pizmuiește nimeni. Nu contează vîrsta, ci rezultatele muncii.*

— Înseamnă că este o atmosferă relaxantă, lipsită, deci, de încordare. Ce alte elemente de relaxare ne-ați mai putea cita ?

— *În ceea ce mă privește, foarte multă destindere îmi dau muzica ușoară și dansul, foarte multă ambiție și optimism îmi dau exemplele lui Berceanu — modul de a gîndi, tehnic, inteligent, felul în care privește meciurile și în care luptă — și Alexandru — ambiția cu care se pregătește și puterea de muncă, sacrificiile pe care le face cu slăbirea, înaintea meciurilor pe care este hotărît să le cîștige.*

— Ce dorințe aveți ?

— *Dorințele mele se referă la domeniul pe care îl cunosc și în care știu cum mă pot descurca, adică la luptele greco-romane. Aș dori, și eu, să ajung campion olimpic. Ar fi ceva pentru tatăl meu, care, probabil, ar spune : „Eu n-am reușit, pentru că luptele de pe la noi nu sînt incluse în programul Jocurilor Olimpice !". Apoi, aș mai dori să fiu și eu antrenor, la Constanța.*

Și, uite așa, ne-am luat la revedere, cu gîndul însă la o idee. Te atrage un pisc, poate cel mai înalt. Începi să urci muntele. Și tot urci. Și ajungi acolo, sus, sus de tot, cel mai sus. Și, în loc să rămîi, o iei la vale și ajungi exact acolo de unde ai pornit. De ce ? Pentru ca să-i îndemni și pe alții să facă și ei la fel.

Fişier bibliografic

Apărută recent în Editura sport-turism, lucrarea profesorului Ion Tudusciuc vine să îmbogăţească bibliografia de specialitate pentru gimnastică, disciplină sportivă în care România a cucerit la Montreal consacrarea definitivă prin strălucita comportare a Nadiei Comăneci şi a colegelor sale.

Lucrarea de faţă a fost astfel concepută încît să răspundă interesului unui cerc larg de specialişti, profesori de educaţie fizică, antrenori, sportivi şi ilustrată în mod sugestiv.

Gimnastica acrobatică a cunoscut în ultimii ani o dezvoltare vertiginoasă pe plan intern şi internaţional ca urmare a organizării unor concursuri speciale, care au devenit tradiţionale, a creării cadrului organizatoric necesar afirmării în continuare a acestui sport.

În lucrare sînt prezentate pe scurt direcţiile de dezvoltare ale gimnasticii acrobatice : gimnastica acrobatică liberă, la aparate speciale şi în grup, cu mijloace reprezentative descrise în capitolul „Tehnica şi metodica învăţării exerciţiilor acrobatice". De asemenea, lucrarea mai conţine o baterie de teste pentru selecţie, valabilă şi pentru gimnastica sportivă la aparate.

Cartea este concepută în mod ştiinţifico-metodic şi îl îndrumă pe specialist cum să facă primul pas spre culmile înalte ale performanţei — adică selecţia. Acest prim capitol „Teste pentru selecţie în gimnastica acrobatică îl orientează pe antrenor cum să cunoască aptitudinile viitorilor gimnaşti.

Dintre calităţile motrice necesare gimnaştilor acrobaţi, pe primul loc se situează îndemînarea, la care se adaugă capacitatea de orientare spaţio-temporală. Experienţa şcolii româneşti de gimnastică atestă faptul că performanţe bune şi foarte bune se pot obţine la vîrste mai mici decît cele stabilite de unii antrenori sau cercetători.

Lucrarea conţine exerciţii libere, la aparate speciale şi în grup, fiind utilă atît activităţii de educaţie fizică, cît şi unor sporturi cum ar fi patinajul artistic, săriturile în apă şi, bineînţeles, gimnasticii sportive (bară, paralele, inele, bîrnă etc.).

Prin conţinutul ei, cartea **„Gimnastica acrobatică"** se impune de la sine, oferind celor interesaţi un material util care să contribuie la creşterea calitativă a procesului instruirii în această disciplină sportivă. **(e.d.)**

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1977, pag. 72

RTICIPARE UNANIMA LA INTRECERILE
ORGANIZATE SUB GENERICUL
DACIADEI "
SCOALA
Nr.3

INHALT

* * * : Begeisterte Zustimmung aller Spörtler der neuen Staatshymne und den Normen der Anrede in den Beziehung zwischen den Bürgern des Landes 1

* * * : Der Trainer als aktiver Propagandist der Parteipolitik in den Reihen der Sportler . 2

BESPRECHUNGEN

H. CRISTEA : Der Studenplan des Lebens beträgt 120 Jahre . . 4

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. MAZILU : Uber den Schwierigkeitsgrad der Athletik-Kontrollnormen in den Schulsportklubs 7

ELENA MATEI : „Komplexe Strukturen" in Rahmen der Einführungsstunden in den Schisport 12

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIA ŞERBAN : Psychologische Anhaltspunkte zur Kennzeichnung des Arbeitsstils im Training der Fechter 20

M. SCHMITZ, DOINA MARCUS, M. DELEANU, E. NAGY : Die Dynamik einiger Widerstand-Kraft-Elemente infolge des Ausübens des Schisports . . . 28

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. TUDUSCIUC : Einführung in die Gymnastik — Ringe (I) . . . 33

A. VASILIU : Jönköping'77 — ein Schritt vorwärts in der Entwicklung des Schwimmsports in Europa 37

SPORTMEDIZIN

N. PLOEŞTEANU : Eigenheiten der Ernährung der Leistungssporter mit Gewichtskategorien . . 41

MEINUNGEN — BERATUNGEN

P. VINTILĂ : Fussball — eine soziale Erscheinung 44

* * * :Das Studienprogramm (I) für die Beförderungs — und Ausbildungsprüfungen (erste oder zweite Spezialisierung) für die Absolventen des I.E.F.S. und F.E.F. 53

MERIDIANE

M. H. WILLIAMS : Kann der Blut-Doping die Leistungen des Sportlers beeinflussen ? . . 65

PORTRÄT

H. CRISTEA : Ion Draica . . . 69

ERSCHIENENE BEITRÄGE

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Воодушевленное присоединение всех спортсменов к новому государственному гимну и к нормам обрасщения в отношениях между граждамии страны . . . 1

* * * : Тренер — активный пропагандист политики партии среди спортсменов 2

БЕСЕДЫ

Х. КРИСТЯ: Расписание жизни — это 120 лет 4

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. МАЗИЛУ: О степени трудности контрольных норм по легкой атлетике в школьных спортивных клубах 7

ЕЛЕНА МАТЕЙ: „Комплексные структуры" на первоначальных уроках по лыжному спорту . . . 12

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психологические ориентиры по характеристике рабочего стиля в тренировке фехтовальщиков 20

М. ШМИТЗ, ДОЙНА МАРКУС, М. ДЕЛЯНУ, Е. НАДЬ: Динамика отдельных форм выносливости-силы вследствие занятия лыжным спортом 28

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

И. ТУДУСЧУК: Приобщение к гимнастике — кольца (I) 33

А. ВАСИЛИУ: Йонкёпинг-77 — шаг вперед в развитии европейского плавания 37

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Н. ПЛОЕШТЯНУ: Особенности питания спортсменов высших разрядов по весовым категориям 41

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

П. ВИНТИЛЭ: Футбол — социальное явление 44

* * *: Учебная программа (I) для экзаменов по выдвижению и квалификации (по первой или второй специализации) среди выпускников Института физического воспитания и спорта и факультетов физического воспитания 53

МЕРИДИАНЫ

М. Х. УИЛЛЯМС: Может ли влиять допинг кровью на достижения спортсмена? 65

ПОРТРЕТ

Х. КРИСТЯ: Ион Драйка 69

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

I. P. Informaţia c. 7561 — 2 364 — Lei 4

80
494

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

12 1977

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXX, Nr. 12, DECEMBRIE, 1977

CUPRINS

* * * : Conferința Națională a partidului, amplu și mobilizator program pentru înaintarea patriei pe calea civilizației socialiste 1

E. GHIBU : Locul și rolul „Daciadei" în sistemul nostru de educație fizică și sport 3

I. ȘICLOVAN : Învățământul de educație fizică angajat ferm pe drumul transpunerii în viață a politicii partidului 7

A. NICU : Cultura fizică și integrarea ei în modul de viață socialist 11

I. DRĂGAN : Realizări și perspective în medicina sportivă . . 15

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

V. MARCU : Considerații privind structura lecției de educație fizică și sport 17

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. STĂNCULESCU : Contribuție la elaborarea unui profil psiho-socio-profesional al antrenorului de fotbal 21

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI : Particularitățile dezvoltării calităților fizice specifice la schiorii alpini 27

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Procedee metodico-organizatorice în lucrul cu grupele de începători la atletism . 39

* * * : Pregătirea de iarnă — un imperativ mereu actual . . . 44

MEDICINĂ SPORTIVĂ

T. POP, ELISABETA PUFULETE, ELENA PETCU : Ecocardiografia la sportivi 46

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

M. IOAN : Să învățăm să schiem în teren denivelat 51

OPINII — CONSULTAȚII

N. TĂRCHILĂ : Aspecte competiționale din voleiul actual . . 54

FILE DE ISTORIE

R. HARET : Geograful naturalist Mihai I. Haret, întemeietorul turismului organizat în țara noastră (1884—1940) 59

PORTRET

ELENA DOBINCĂ : Ileana Silai . 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport", în anul 1977 68

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Costul unui abonament pe un an, lei 48. Redacția : Str. Vasile Conta, 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11.91.13 Cititorii din străinătate se pot abona adresîndu-se la „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, București, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001 Telex : 011226

Conferința Națională a partidului

AMPLU ȘI MOBILIZATOR PROGRAM PENTRU ÎNAINTAREA PATRIEI PE CALEA CIVILIZAȚIEI SOCIALISTE

Întreaga țară a trăit la începutul acestui decembrie un eveniment de o covîrșitoare importanță istorică, înscris cu litere de aur în cronica României socialiste – Conferința Națională a Partidului Comunist Român. Întreaga însemnătate și strălucire a marelui forum al comuniștilor români s-a datorat, în primul rînd, magistralului Raport prezentat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, privitor la realizarea hotărîrilor Congresului al XI-lea, a Programului Partidului Comunist Român și la sarcinile de viitor. Document de o deosebită strălucire al marxismului creator, de o inestimabilă valoare teoretică și practică, purtînd amprenta puternică a gîndirii științifice, clarvăzătoare și originale, profund realistă și consecvent revoluționară și ținînd seama de realitățile țării noastre, Raportul cuprinde, practic, toate aspectele fundamentale ale vieții sociale, problemele de căpătîi ale edificării noii orînduiri și jalonează clar direcțiile de urmat pentru accelerarea înaintării pe drumul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. Ideile luminoase și tezele noi pe care le enunță, ca și indicațiile concrete pe care le conține conferă Raportului caracterul unui document de o excepțională valoare principială, deschizător de noi orizonturi și deopotrivă îndreptar precis de acțiune pentru cele mai diverse domenii și sectoare de activitate. Ca în toate operele tovarășului Nicolae Ceaușescu, vedem și în Raportul prezentat Conferinței Naționale a partidului grija sa neobosită pentru prezentul și viitorul patriei, dragostea sa nețărmurită pentru poporul al cărui vrednic fiu e, preocuparea neîncetată pentru creșterea cît mai grabnică a bunăstării materiale și spirituale a întregii națiuni. În același timp, importantul document atestă preocuparea neîncetată a secretarului general al partidului nostru pentru destinele omenirii, pentru apărarea acestui bun de preț care este pacea, ca și pentru instaurarea unei noi ordini economice și politice în relațiile dintre state.

Iată de ce, în mod firesc, Conferința Națională a stabilit ca Raportul prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu să se afle, ca document programatic, la temelia întregii activități a partidului și statului nostru.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag.

În Raport își au sorgintea hotărîrile adoptate cu unanimitate de înaltul Forum al comuniștilor, care – după cum se subliniază și în Rezoluția Conferinței Naționale a Partidului Comunist Român – vor asigura ridicarea nivelului calitativ al activității economico-sociale și sporirea bogăției naționale, creșterea mai accelerată a nivelului de trai al întregului popor, participarea mai activă, mai directă, a clasei muncitoare la conducerea societății, înaintarea tot mai hotărîtă pe calea edificării societății socialiste multilateral dezvoltate și a comunismului în România.

Toate documentele supuse dezbaterii, orientările și direcțiile activității viitoare a partidului au fost aprobate în unanimitate, dovedindu-se plenar și cu acest prilej unitatea de gîndire și de acțiune a partidului nostru, iar adeziunea totală cu care – așa cum o atestă telegramele sosite încă în cursul lucrărilor pe adresa Conferinței, a C.C. al P.C.R., personal a tovarășului Nicolae Ceaușescu, declarațiile încredințate presei – oamenii muncii au primit Raportul prezentat de secretarul general al partidului și hotărîrile adoptate atestă puternica, indestructibila unitate dintre partid și popor. În acest fel, documentele supuse dezbaterii și hotărîrile Conferinței Naționale au întrunit nu numai votul delegaților prezenți la lucrări, ci și pe acela al întregului partid, al întregului popor.

Aceasta este garanția sigură că, urmînd cu nestrămutată încredere politica partidului și răspunzînd într-un singur glas vibrantelor chemări adresate de tovarășul Nicolae Ceaușescu la încheierea lucrărilor Conferinței, oamenii muncii – români, maghiari, germani și de alte naționalități –, toți fiii țării vor transpune întocmai în viață hotărîrile marelui Forum al comuniștilor.

Sportivii, antrenorii și ceilalți tehnicieni, profesorii de educație fizică, întregul activ al mișcării noastre sportive sînt puternic mobilizați în nobila luptă pentru îndeplinirea hotărîrilor Conferinței Naționale a partidului, față de care și-au manifestat plenar adeziunea. Ei se angajează solemn ca la locurile lor de muncă sau învățătură, ca și pe terenul de sport să facă totul pentru a fi la înălțimea efortului general al națiunii, să contribuie la înflorirea necontenită a patriei iubite, la ridicarea ei pe noi culmi de progres și civilizație, să o reprezinte demn, ca vrednici cetățeni și sportivi, în marile competiții internaționale.

LOCUL ŞI ROLUL „DACIADEI" ÎN SISTEMUL NOSTRU DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Conf. univ. dr. EMIL GHIBU
Secretar al C.N.E.F.S.

Amplă manifestare de masă şi de performanţă, iniţiată în urma indicaţiilor tovarăşului Nicolae Ceauşescu, *secretarul general al partidului nostru, „Daciada" constituie, fără îndoială, obiectivul prioritar al Programului de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică şi sport din ţara noastră. Pentru realizarea în practică a sarcinilor social-educative ale „Daciadei" este necesar să precizăm locul şi rolul acesteia în sistemul nostru de educaţie fizică şi sport.*

În primul rînd, „Daciada" va trebui să constituie principala formă de impulsionare *a întregii activităţi de educaţie fizică şi sport din ţara noastră.*

Specialiştii şi activiştii mişcării noastre sportive trebuie să vadă în acţiunile prevăzute de regulamentul de desfăşurare a „Daciadei" un mijloc puternic de dinamizare a sportului românesc, *nucleul viu care să polarizeze o activitate practică bogată.*

Prin urmare, nu însumarea sub egida „Daciadei" a principalelor forme de practicare a exerciţiilor fizice şi sportului constituie esenţa „Daciadei", ci iniţierea şi organizarea continuă de activităţi sportive de masă şi de performanţă. În acest fel, „Daciada" va ocupa un loc central în activitatea sportivă, sintetizînd direcţiile, formele şi mijloacele principale ale sistemului nostru de educaţie fizică şi sport.

În această privinţă, este necesar să menţionăm că nici o altă acţiune similară n-a reuşit să înmănuncheze atît de organic verigile de bază ale educaţiei fizice şi sportului, să valorifice atît de pregnant tradiţiile sportului românesc, să reflecte atît de fidel cuceririle înaintate teoretice şi practice *în acest domeniu, să evidenţieze atît de clar* tendinţele, noi orizonturi *în activitatea noastră.*

În al doilea rînd, prin caracterul său unitar, „Daciada" contribuie la realizarea practică a legăturii, interdependenţei şi intercondiţionării mijloacelor caracteristice celor 3 domenii : *educaţia fizică, sportul de masă şi sportul de performanţă.*

În această direcţie va trebui să acţionăm pentru sporirea influenţei reciproce pozitive a principalelor componente ale acestor trei domenii pentru asigurarea relaţiei : DEPRINDEREA DE A PRACTICA EXERCIŢIILE FIZICE ŞI SPORTUL-PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ-SĂNĂTATEA ŞI CAPACITATEA DE MUNCĂ-SELECŢIA-CREŞTEREA POTENŢIALULUI SPORTIV ÎN TOATE JUDEŢELE. Dintre modalităţile de acţionare în această direcţie menţionăm :

● *Stabilirea de relații mai eficiente (mai ales în direcția gradării și continuității pregătirii fizice) între probele și normele care vizează testarea calităților fizice de bază și gradul de însușire a diferitelor ramuri de sport: S.U.V.A., complexul polisportiv „Sport și sănătate", complexul aplicativ „Pentru apărarea patriei", Insigna „pionier sportiv". Folosirea în mai mare măsură a acestor acțiuni atît pentru creșterea indicilor de pregătire fizică, cît și pentru depistarea talentelor.*

● *Precizarea unor parametri și cerințe care să ducă la creșterea eficienței serbărilor și demonstrațiilor sportive asupra dezvoltării și pregătirii fizice a întregului tineret, formarea unui adevărat subsistem de educație fizică a tineretului prin demonstrațiile sportive de masă; valorificarea acestora pentru cultivarea gustului și deprinderii maselor de elevi de a practica exercițiile fizice.*

● *Campionatele asociațiilor sportive, etapele I, cupele pe ramuri de producție organizate în cadrul întrecerilor de masă ale „Daciadei" să constituie mijloace importante pentru cuprinderea întregului tineret și maselor de oameni ai muncii în practicarea cu regularitate a diferitelor ramuri de sport, în scopul călirii sănătății și creșterii capacității de învățătură în producție; asigurarea completării efectelor biologice și recreative ale acestor întreceri cu cele cuprinse în punctele precedente.*

● *Campionatele locale ale asociațiilor sportive școlare, desfășurate pe orașe și centre de comună, etapele III, IV și cele finale în cadrul întrecerilor de masă, ale pionierilor și elevilor, să fie astfel organizate încît să constituie acțiuni cu influențe binefăcătoare biologice și educative asupra copiilor și adolescenților și, în același timp, prilej de selecție a elevilor cu aptitudini pentru diferite ramuri sportive.*

● *Toate etapele competițiilor cuprinse în cadrul întrecerilor de performanță ale „Daciadei" să fie astfel organizate (locul de desfășurare, datele, cadrul festiv, popularizarea etc.) încît să contribuie la lărgirea sferei de selecție și pregătire a unui număr sporit de tineri cu reale calități pentru sportul de performanță.*

● *Etapele finale, de juniori și seniori, din cadrul întrecerilor de performanță vor trebui să marcheze dezvoltarea capacității sportive a tuturor județelor, a bazei de masă a sportului nostru de performanță în toate centrele, creșterea potențialului tehnic, fizic și moral al sportivilor fruntași.*

● *Întrecerile sportive de performanță în cadrul „Daciadei" vor dinamiza întreaga activitate sportivă, vor trebui să constituie un mijloc de propagandă vie și eficace de atragere a maselor spre sport.*

● *Cerințele de participare la întreceri, stipulate în regulamentul „Daciadei", vor contribui la îmbinarea muncii cu sportul, la legarea sportivilor de unitățile în care muncesc, de cluburile și asociațiile unde își desfășoară activitatea sportivă.*

În al treilea rînd, „Daciada" are un rol important în realizarea educației sportive permanente, *prin faptul că acțiunile prevăzute se adresează tuturor vîrstelor, sînt accesibile și se organizează în tot timpul anului în cadrul edițiilor de iarnă și de vară.*

În al patrulea rînd, regulamentul de desfășurare a întrecerilor din cadrul „Daciadei" a dus la o mai bună structurare a sistemului nostru competițional, *la creșterea rolului și importanței competițiilor de masă și de performanță.*

În al cincilea rînd, „Daciada" va stimula sprijinirea ramurilor sportive prioritare în fiecare județ, *precum și a sporturilor cuprinse în programul Jocurilor Olimpice.*

În același timp, „Daciada" constituie un mijloc practic de prim ordin în impulsionarea emulației între județe, între unitățile sportive, deoarece clasamentele ce se vor alcătui în anii finalelor vor oglindi activitatea de educație fizică și sport de ansamblu din fiecare județ, eficiența muncii cadrelor de specialitate, a organelor și organizațiilor cu atribuții în acest domeniu. În această privință, este necesar să arătăm că regulamentul „Daciadei" dă posibilitate de afirmare tuturor asociațiilor sportive (întrecerile sportive de masă), cluburilor și asociațiilor sportive cu secții de performanță (întrecerile de performanță la sporturile individuale și la fotbal), precum și selecționatelor de județ (la întrecerile de performanță la jocurile sportive).

Pentru realizarea rolului și trăsăturilor, menționate mai sus, care conferă acestei competiții naționale valențe sociale majore în dezvoltarea personalității umane, organele Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, federațiile sportive, organele și organizațiile cu atribuții, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport și Centrul de medicină sportivă, cluburile și asociațiile sportive, catedrele de educație fizică vor trebui să acționeze pentru :

● *Asigurarea caracterului unitar și a continuității diferitelor probe și norme de testare a pregătirii fizice și sportive a maselor ; înglobarea acestora într-un sistem unitar de norme științific gradate.*

● *Definitivarea calendarului sportiv local și județean pe anul 1978, anul primei finale pe țară a „Daciadei". Calendarul sportiv județean pe anul 1978 va trebui să asigure o activitate de masă și performanță mult superioară, mai ales din punctul de vedere al eficienței asupra dezvoltării fizice armonioase a tineretului, asupra întăririi sănătății oamenilor muncii, asupra îmbinării muncii cu sportul, participării active la munca productivă în toate sectoarele vieții economico-sociale, precum și asupra pregătirii talentelor și obținerii unor performanțe de nivel național și mondial. În acest scop, organele sportive județene și cele cu atribuții vor trebui să stabilească măsuri organizatorice și tehnice pentru desfășurarea în toate asociațiile sportive a unor campionate care să cuprindă un număr mult sporit de tineri și oameni ai muncii, precum și întreceri programate cu regularitate săptămînal. De asemenea, este necesar ca județele cărora le revin sarcini de a organiza finale pe țară în cadrul întrecerilor de masă sau de performanță să asigure din timp, împreună cu federațiile de specialitate respective, condițiile tehnice și de popularizare necesare, pentru a transforma finalele la toate ramurile de sport, atît cele de masă, cît și cele de performanță, în adevărate festivaluri sportive, o trecere în revistă a forțelor în fiecare ramură de sport*

care să se soldeze cu atragerea unui număr mare de spectatori, cu promovarea spiritului de sportivitate, cu performanțe înalte și depistarea de noi talente pentru reprezentativele naționale.

● *Decernarea la toate etapele a medaliilor și premiilor, a titlurilor de campioni ai „Daciadei" trebuie să fie făcută într-un cadru care să contribuie la educația patriotică, cetățenească și sportivă, atît a sportivilor, cît și a spectatorilor, să ducă la creșterea prestigiului acestei competiții.*

● *Pentru creșterea contribuției județelor la dezvoltarea potențialului sportului românesc, consiliile județene pentru educație fizică și sport, în strînsă colaborare cu organele de stat și obștești cu atribuții și cu federațiile de specialitate, își vor concentra eforturile spre ramurile sportive prioritare, nominalizate în fiecare județ, asigurînd un program competițional local bogat și continuu, baza materială necesară, cadre tehnice și acțiuni de selecție speciale pentru aceste ramuri. În același timp, vor stabili pentru sporturile prioritare obiective înalte, de nivel internațional și cucerirea de medalii la finalele pe țară.*

DORIȚI SĂ PRIMIȚI REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII ?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" PE ANUL 1978 !

ABONAMENTELE SE FAC PRIN OFICIILE ȘI AGENȚIILE P.T.T.R., FACTORII ȘI DIFUZORII DE PRESĂ.

ÎNVĂŢĂMÎNTUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ANGAJAT FERM PE DRUMUL TRANSPUNERII ÎN VIAŢĂ A POLITICII PARTIDULUI

Prof. univ. IOAN ŞICLOVAN
Rectorul I.E.F.S.

Caracteristică perioadei actuale pe care o parcurg formarea şi perfecţionarea cadrelor mişcării sportive din ţara noastră este alinierea integrală a acestui domeniu, ca dealtfel a întregii noastre vieţi sociale, la înfăptuirea fermă a prevederilor Programului Partidului Comunist Român de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism. Acţiunea se înscrie, aşadar, în ideea de bază a politicii partidului în domeniul învăţământului, al pregătirii profesionale a forţei de muncă şi anume : „Dezvoltarea economico-socială în ritm înalt a ţării impune măsuri hotărîte pentru ridicarea nivelului general al învăţământului, pentru pregătirea forţei de muncă, creşterea calificării şi organizarea reciclării oamenilor muncii din toate domeniile de activitate".

Sub impulsul acestui concept multilateral al partidului nostru, mişcarea sportivă din România dispune astăzi de un sistem instituţionalizat de formare şi perfecţionare a cadrelor de specialişti, cu următoarele eşaloane :

a. Învăţământul superior de educaţie fizică şi sport, *cuprinzînd Institutul de educaţie fizică şi sport din Bucureşti şi alte 9 secţii de educaţie fizică din cadrul unor universităţi şi institute pedagogice din Timişoara, Oradea, Constanţa, Cluj-Napoca, Tg. Mureş, Iaşi, Galaţi, Suceava, Bacău. Toate aceste unităţi formează profesori de educaţie fizică şi sport, iar la Institutul de educaţie fizică şi sport din Bucureşti, prin anul IV de specializare, care cuprinde pe cei mai buni absolvenţi ai reţelei învăţământului superior de educaţie fizică şi sport, se urmăreşte aprofundarea pregătirii acestora, inclusiv în domeniile cercetării ştiinţifice, a metodologiei predării şi conducerii ştiinţifice în diversele ramuri de sport, în judeţe şi organisme centrale ale mişcării sportive.*

b. Perfecţionarea cadrelor din reţeaua organizatorică a Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, prin Centrul de perfecţionare a cadrelor din mişcarea sportivă.

Sub îndrumarea acestui centru care colaborează îndeaproape cu catedrele de specialitate ale I.E.F.S., se asigură reciclarea şi perfecţionarea periodică, prin cursuri centrale şi locale, a pregătirii politico-profesionale a tuturor categoriilor de cadre din mişcarea sportivă : activul central şi judeţean, antrenorii loturilor olimpice şi ai echipelor reprezentative, specialiştii din cluburile sportive etc.

c. Perfecţionarea cadrelor din sistemul Ministerului Educaţiei şi Învăţământului, prin Institutul central de perfecţionare a cadrelor didactice, *care în colaborare cu cadrele din reţeaua învăţământului superior*

de educație fizică și sport asigură organizarea cursurilor de reciclare a profesorilor de educație fizică, precum și pregătirea acestora pentru susținerea examenelor de definitivat, gradul II și gradul I.

Iată deci cum, ca urmare a conceptului promovat de partid cu privire la pregătirea profesională a forței de muncă, în prezent formarea și perfecționarea specialiștilor domeniului nostru este realizată într-un sistem bine închegat, în care formarea și perfecționarea nu numai că alternează periodic și cu diferite ponderi, dar se împletesc organic și continuu, ca legitate a obținerii unui nivel profesional mereu ascendent, înnoit constant, cu cuceririle teoretice și practice ale științei educației fizice și sportului.

Dacă cele menționate se referă îndeosebi la structura organizatorică a formării și perfecționării cadrelor domeniului nostru, evident superioară în comparație chiar cu trecutul apropiat, deosebit de valoroase apar și elementele de conținut ale acestui proces complet, în promovarea cărora un rol decisiv îl are cutezătoarea gîndire a secretarului general al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu. *Ne referim la coordonatele definitorii ale acestei gîndiri creatoare cu privire la formarea și perfecționarea specialiștilor, concretizate în unitatea dintre învățămînt — cercetare — producție.*

Putem spune, cu toată convingerea și în același timp cu mîndrie, că prin aceste coordonate s-a revoluționat întreaga gîndire pedagogică din țara noastră, de la învățămîntul preșcolar la cel superior, de la cursurile locale de reciclare la cursurile specializate ale antrenorilor loturilor olimpice.

În învățămîntul superior de educație fizică, de exemplu, ca urmare a acestui concept nou, planul de învățămînt include perioade complete, eșalonate de-a lungul anilor de studii, în care un anumit interval de învățămînt (de pregătire) este urmat de altul de aplicare a cunoștințelor dobîndite (de practică) în diversele cicluri ale învățămîntului, în asociațiile sportive școlare și din întreprinderi, în cluburi sportive etc. De asemenea, în perioadele de practică studentul nu numai că se confruntă cu diversitatea ipotezelor ridicate de metodologia predării, dar în colaborare cu cadrele didactice îndrumătoare desfășoară și activitate de cercetare științifică, majoritatea zdrobitoare a lucrărilor de diplomă fiind pregătite și verificate în timpul practicii și strîns legate de aceasta.

Un număr tot mai mare de studenți sînt constant angrenați în calitate de cadru de predare în cercurile de gimnastică sportivă și ritmică-modernă pentru copii, de culturism, yoga, gimnastică terapeutică etc., toate funcționînd în incinta I.E.F.S. și sub îndrumarea cadrelor de specialitate.

Studenții anului IV-specializare sînt repartizați să lucreze constant pe lîngă secții ale cluburilor sportive de performanță în care, sub îndrumarea antrenorilor cu mare experiență, își desăvîrșesc pregătirea ca viitoare cadre de predare, organizatori și cercetători științifici.

Se manifestă, așadar, preocupări constante pentru transferarea în tot mai mare măsură a cadrelor didactice și studenților pe platformele de producție specifice domeniului, acolo unde se făuresc valorile sportive, unde se acționează sistematic asupra dezvoltării fizice armonioase a tineretului, unde se influențează nemijlocit sănătatea cetățenilor, pre-

gătirea lor pentru muncă, obișnuirea cu organizarea utilă și recreativă a timpului liber.

Pregătirea pentru activitatea practică implicată de exercitarea profesiunii, în afara ariei propriu-zise metodologiei predării educației fizice și antrenamentului sportiv, îmbracă și alte aspecte, cum ar fi, de exemplu, cel al producerii de bunuri materiale aferente domeniului nostru. Să amintim că, prin atelierul de prototipuri al I.E.F.S., cadre didactice și studenți au construit, de-a lungul anilor, numeroase aparate, economisind importante sume de bani. Printre acestea se numără aparatul pentru dezvoltarea mobilității și forței, ținta pentru îndemînare, aparat pentru dezvoltarea detentei și forței ș.a. Fără îndoială este un început, dar cu mare perspectivă nu numai în sensul îmbunătățirii predării, ci și al creșterii veniturilor I.E.F.S. În această direcție, poate fi citată și producția laboratorului cine-foto care a furnizat diverselor unități ale mișcării sportive filme didactice și metodologice. Dacă la acestea se adaugă și contribuția laboratorului de cercetări al I.E.F.S. la producerea unor aparate ca: fonocardiotahometru, instalație portabilă pentru cronometraj electronic etc., rezultă că legarea învățămîntului cu producția este deplin valabilă și în domeniul nostru, nu numai pe plan pedagogic, ci și material.

Toate aspectele menționate mai sus scot în evidență cît de largi sînt disponibilitățile învățămîntului privind legătura cu practica și în același timp cît de realistă este concepția nouă despre învățămîntul strîns legat de cercetare și de producție.

Privind legarea învățămîntului de practica specificului domeniului nostru, o pondere deosebită capătă integrarea studenților în viața sportivă competițională, în lupta pentru ridicarea măiestriei sportive. Prin cele trei cluburi ale institutului nostru — I.E.F.S., Clubul atletic universitar și Clubul nautic universitar — studenții sînt angajați sistematic în practicarea sportului de performanță, în obișnuirea cu problematica organizatorică și metodologică a acestuia.

În formarea și perfecționarea cadrelor, o deosebită atenție se acordă și cercetării științifice cunoscînd că: „știința constituie factorul primordial al progresului contemporan, că societatea socialistă multilateral dezvoltată și comunismul nu pot fi edificate decît pe baza celor mai înaintate cuceriri ale științei și tehnicii".

Pornind de la această înțelegere, cercetarea științifică face parte integrantă din norma didactică a fiecărui cadru.

Tocmai această înțelegere face ca cercetarea științifică să însoțească activitatea de zi cu zi a fiecărui cadru didactic și a majorității studenților. Ea devine cu atît mai necesară, cu cît implicațiile sociale, biologice, psihologice ale educației fizice și sportului și fără îndoială obținerea influențelor necesare optimizării acestor forțe ale activității nu pot fi realizate fără aportul științei, numai pe baza experienței mai mult sau mai puțin îndelungate a cadrului de specialitate.

Faptul că astăzi întreaga cercetare științifică din domeniul nostru de activitate se realizează planificat reprezintă expresia mutațiilor valorice înfăptuite și în acest sector de activitate socială.

Sesiunile științifice organizate cu participarea cadrelor didactice și studenților din rețeaua învățămîntului superior de specialitate, apli-

carea cercetărilor în practica educației fizice și antrenamentului sportiv, reflectată și în obținerea unor rezultate remarcabile ale sportului românesc pe plan internațional, atestă și din acest punct de vedere pregătirea calitativă a corpului de specialiști în educație fizică și sport.

Dorim să scoatem în evidență că în contextul înnoirilor menționate în domeniul formării și perfecționării cadrelor de specialitate, rezultatele bune obținute în numeroase sectoare de muncă se datoresc și atenției ce se acordă pregătirii politico-ideologice a profesorilor, antrenorilor și activiștilor mișcării sportive în formarea concepției lor filosofice materialist-dialectice și istorice, de angajare plenară a capacității lor de muncă pentru îndeplinirea la cote superioare a Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980. Sîntem deplin conștienți că această cerință devine cu atît mai necesară, cu cît educația fizică și sportul oferă un cîmp larg și plurivalent de educare moral-cetățenească a tinerilor și oamenilor muncii, or, în acest context „educarea educatorilor" are o însemnătate de prim ordin. Sîntem permanent călăuziți de ideea că, prin întreaga lor activitate, antrenorii, profesorii de educație fizică, activul mișcării sportive trebuie să fie un exemplu de disciplină, conduită morală, pasiune și responsabilitate în muncă.

CULTURA FIZICĂ ŞI INTEGRAREA EI ÎN MODUL DE VIAŢĂ SOCIALIST

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări
pentru educaţie fizică şi sport

1. Precizări terminologice

O astfel de problematică dezvăluie, de fapt, întreaga dimensiune socială a culturii fizice. Modul şi nivelul ei de integrare în contextul societăţii noastre se rezumă, în fond, la întrebările, pe cît de elementare, pe atît de revelatoare : *cînd* şi *cît* se întîlneşte *omul* orînduirii socialiste cu fenomenul culturii fizice şi *pentru ce* ? Răspunsul îl dă, într-o admirabilă sinteză, Programul dezvoltării activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1976—1980, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., care stabileşte liniile strategice ale activităţii categoriilor fundamentale ale culturii fizice — concept generic pe care documentul de partid îl foloseşte în introducerea lui. În acest fel, conceptul se reactualizează, sfera şi conţinutul său căpătînd precizări pe care le-a urmărit şi comisia română de terminologie atunci cînd a căutat să-l definească : *„Componentă (domeniu) a culturii universale care sintetizează categoriile, legităţile, instituţiile şi bunurile materiale create pentru valorificarea exerciţiului fizic, în scopul perfecţionării potenţialului biologic şi, implicit, spiritual al omului"*.

După cum rezultă, definiţia preia o parte din conţinutul definiţiei generale, găsită în dicţionarele naţionale şi internaţionale, date conceptului de *cultură*. Ea a urmărit să stabilească şi raportul dintre noţiunea *superioară* (cultură) şi cea *derivată* (cultură fizică), una din multiplele ei componente. Notele esenţiale ale definiţiei scot în evidenţă cele două laturi — *materială* şi *spirituală* — indestructibil legate între ele, ale conceptului general — cultura. În cazul definiţiei culturii fizice, instituţiile şi bunurile materiale reprezintă partea materială, iar categoriile, legităţile vizează gîndirea, concepţia elaborată în scopul valorificării exerciţiului fizic în beneficiul complex al fiinţei umane. Ca pentru orice gen de cultură (politică, muzicală, filosofică etc.), definiţia de mai sus sugerează ideea *totalităţii factorilor* (de gîndire şi realitate materială) pe care societatea noastră o posedă şi o investeşte în această direcţie şi care, evident, reflectă nivelul cumulat de dezvoltare al forţelor de producţie, al ştiinţei, învăţămîntului şi tehnicii etc. Acesta este, dealtfel, sensul pe care Programul Partidului Comunist Român, aprobat la cel de-al XI-lea Congres, îl dă conceptului general al culturii.

1.2. Circulaţia conceptului de cultură fizică şi raporturile sale cu celelalte concepte ale sistemului (educaţie fizică, sport, turism).

În completarea definiţiei date de comisia amintită conceptului de cultură fizică, se spune : „valoarea ei de circulaţie este mai restrînsă, fiind utilizată pentru a nominaliza efectele generale ale aplicării concentrice a tuturor elementelor care îi compun sfera". Or, în viziunea teoriei noastre, elementele sau categoriile de bază care o alcătuiesc sînt :

— *Educaţia fizică* — *„activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exerciţiilor fizice în scopul măririi în principal a potenţialului biologic al omului în concordanţă cu cerinţele sociale"*. În completarea definiţiei, se adaugă : „educaţia fizică este *fiziologică* prin natura exerciţiilor, *pedagogică* prin metodă, în principal *psihologică* prin efectele sale şi *socială* prin organizare şi activitate, în centrul căreia stă omul. Ea se constituie ca o categorie de bază a domeniului, care valorifică exerciţiul fizic în scopurile arătate".

— *Sportul* — *„activitate specifică de întrecere în care se valorifică intensiv formele de practicare a exerciţiilor fizice în vederea obţinerii de către individ sau colectiv a perfecţionării posibilităţilor morfo-funcţionale şi psihice, concretizate într-un record, o depăşire proprie sau a partenerului"*. Din completarea definiţiei, rezultă că : „sportul, ca şi educaţia fizică şi turismul, este o categorie a domeniului

(sistemului) care și-a creat o structură națională și internațională proprie, o bază materială specifică, cadre de specialitate, sisteme și principii care îl individualizează față de celelalte, fără a nega legătura lor, uneori cauzală, bazată în primul rînd pe faptul că valorifică același mijloc — exercițiul fizic, evident de o manieră proprie (intensiv)". Sportul, în accepțiunea lui modernă, a rezultat din educația fizică, din perimetrul ei școlar, de unde, treptat, a trecut hotarul instituției de învățămînt, intrînd în viața colectivităților și universalizîndu-se, cu o energie și o putere de seducție rar întîlnite, în istoria fenomenelor sociale de atari dimensiuni. Acest fapt s-a datorat indiscutabil acelorași caracteristici pe care le are și educația fizică, desigur la cote de materializare care îi sînt de-acum specifice.

— *Turismul* — *„activitate care valorifică exerciții aplicative și diferite mijloace de deplasare în scopul cunoașterii mediului înconjurător și al relaxării active a omului în aer liber, în timpul său liber"*. Se adaugă : „activitatea are efecte cumulative, instructiv-educative și igienice. Turismul este, de asemenea, o disciplină sportivă, cu ramuri și probe diversificate de structura exercițiilor fizice și mijloacele de deplasare folosite pentru obținerea efectelor sale".

Prin urmare, toate cele trei categorii sînt *activități* concrete (la care am putea adăuga și cultura fizică medicală, care este tot o activitate, situată însă majoritar în sfera patologicului, dar care folosește în scop terapeutic exercițiul fizic), instituționalizate și cu finalități precise, care nu se pot însă substitui, dar care se corelează, se completează prin efectele lor *simultane* sau *alternative* sau *succesive*, ducînd fiecare pe drumul său către o valoare specifică, atît de accesibilă omului orînduirii noastre. Această valoare de *sinteză*, de *reflex* rezultată din cumularea activității celor trei categorii este *cultura fizică*. Ea, ca și cultura filosofică, politică, muzicală, beletristică, estetică, se formează, se adună, se stratifică, se integrează și se constituie parte a ființei umane, a personalității ei. Deci, cultura fizică nu se sinonimizează, nu se substituie nici uneia din categoriile care o compun, deși le preia sensul și efectul. Cultura fizică a individului este efectul continuu adunat și adăugat al întîlnirii lui cu exercițiul fizic, diferit structurat, de-a lungul întregii sale vieți în cadrul familiei, al instituțiilor preșcolare, universitare și militare, al asociației sportive, în timpul său liber. *Obligatoriu* sau *voluntar*, el se încadrează în programe didactice sau activități motrice organizate de instituții specializate sau de el însuși, beneficiind fie în planul dezvoltării sau al întreținerii, al relaxării sau perfecționării fizice de efectul atît de complex al exercițiului fizic.

Cele trei direcții sau linii strategice ale Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport — *educația fizică, sportul de masă și de performanță* — creează cadrul general și posibilitățile concrete pe care individul le are la dispoziția sa în societatea socialistă pentru a se realiza, din acest punct de vedere, în toate aceste ipostaze. Opțiunea este a individului, însă numai în momentul în care educația fizică și sportul școlar i-au creat deprinderile, priceperile și cunoștințele cel puțin elementare și necesare valorificării ulterioare a exercițiilor fizice, indiferent de categoria în care se situează. De aici, necesitatea stabilirii în cadrul sistemului a unor priorități și a unei succesiuni în care se îmbină armonios puterea modelatoare a unor procese sau activități didactice indispensabile alfabetizării, inițierii motrice date de structura preșcolară, școlară, universitară, în armată (îndeosebi în practicarea unor ramuri sportive), riguros organizate în planul social cu activități paralele sau continuate voluntar (în asociații sportive, în cluburi sportive și individual) la vîrsta adultă și chiar dincolo de ea. Din această angajare care, teoretic, poate să aibă dimensiunea unei întregi vieți, rezultă că individul investește o cantitate apreciabilă de timp și de energie pentru o activitate înscrisă în traiectoria unei preocupări sistematice, care trece prin zona *necesarului* și, apoi, a *opțiunii*. Orînduirea socialistă consideră acest deziderat mai mult decît folositor și, pentru acest motiv, îl înscrie în inventarul problematicilor sociale, de netăgăduită importanță. Și, pe această cale, omul stabilește *un contract, o relație vie cu natura și societatea, cu oamenii și cu el însuși*. Nu întîmplător, clasicii marxiști situează educația fizică alături de educația intelectuală și politehnică în procesul amplu al dezvoltării multilaterale a individului. Toate hotărîrile și documentele de partid elaborate în domeniul respectiv pornesc de la cuprinderea întregului tineret și apoi a maselor în practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice. Cultura fizică a unui popor are sensuri majore și împlinirea ei este semnul bunăstării, al civilizației și sănătății lui fizice și morale.

2. Funcțiile și trăsăturile culturii fizice.

Esența și necesitatea culturii generale a omului decurge din existența sa socială, ca formă a conștiinței sociale. Pe baza acestei legități, este evident că *existența socială socialistă determină caracterul socialist al culturii.* Înfăptuirea revoluției în ideologie și cultură este o lege generală a construcției socialiste, o parte componentă a transformărilor revoluționare ale noii societăți. Ea depinde de o mulțime de factori, dar îndeosebi de dezvoltarea bazei tehnico-materiale a societății socialiste și de introducerea în întreaga economie a cuceririlor științei și tehnicii înaintate, de creșterea conștiinței socialiste a oamenilor, de educația lor socialistă etc. Dar, la rîndul ei, *cultura* contribuie substanțial la dinamica acestor factori prin *restituirea valorilor oamenilor* care se găsesc în cîmpul social. *Formarea omului nou, cu o bogată viață spirituală, cu o personalitate armonioasă și multilateral dezvoltată, este țelul suprem al socialismului,* este condiția reușitei sale depline. *Cultura* reprezintă una din pîrghiile centrale ale acestei acțiuni fără precedent în istoria civilizației umane. De aceea, contribuția ei este deopotrivă un act *revoluționar* și *umanist,* care transformă omul din unealtă a istoriei în subiectul și creația ei supremă. Dar acest lucru depinde nu numai de esența ei, ci și de dinamica integrării ei în *modul de viață socialist,* care este *rezultatul politicii economico-sociale a P.C.R., a muncii sale imense organizatorice, educative și ideative.* Conținutul modului de viață socialist se definește prin formele sale specifice de manifestare, prin organismele și valorile lui materiale și morale, prin concepția despre natură și societate, prin relațiile sociale proprii. El este diametral opus celui capitalist, fiind rezultatul modificărilor revoluționare ale condițiilor materiale ale întregii societăți. În consecință, numai o cultură socialistă poate să acționeze într-un mod de viață socialist. Cultura fizică, componentă de bază a acesteia, acționează *variat, dinamic* și *adaptat* tuturor acestor elemente caracteristice ale modului de viață socialist. Ea *nu este statică, nu este stereotipă* și nici dogmatică. Dialectica si dezvoltarea modului de viață al societății noastre determină modificările și evoluția categoriilor care compun cultura fizică din țara noastră. Așa cum rezultă din analiza definițiilor, cultura fizică vizează, prin efectele ei, *deopotrivă, continuu și progresiv* perfecționarea *unitară* și *armonioasă* a potențialului *biologic* și *spiritual* al omului. Prezența ei în evoluția lui ontogenetică este *obiectiv necesară, neînlocuibilă* și *măsurabilă* prin efectele ei atît în planul creșterii și dezvoltării fizice și motrice, cît și în cel al intelectului, afectivului și voluționalului său. Ideea de necesitate izvorăște din puterea atît de modelatoare a aplicării ei. În fond, ființa umană poate să evolueze biologic și spiritual și fără incidența ei cu mijloacele și categoriile culturii fizice. Istoria civilizației umane stă mărturie acestei realități atît de dăunătoare speciei umane. Orînduirii socialiste nu-i este însă indiferent destinul uman, ea îl înnobilează acționînd activ și din acest punct de vedere, cunoscîndu-i efectul complex. Așa se explică de ce apare *ideea de necesitate a practicării exercițiilor fizice de orice om, în orice moment al existenței sale.* Prin puterea localizării efectului biologic, psihic și moral, în funcție de obiectiv, metodologie și tehnologie didactică, cultura fizică — prin categoriile sale — îndeplinește atît o funcție *formativă și instructiv-educativă,* cît și una *neformațională.* Deprinderile, priceperile și cunoștințele motrice, perfecționarea posibilității de autocontrol asupra dinamicii proprii, a realizării gestului motric specific unei ramuri sportive, transferul acestei avuții funcționale în actul *trăirii cotidiene,* în actul *productiv,* în actul de *apărare,* în actul *destinderii* și al *comunicării între oameni,* în interiorul colectivității, explică valențele acestor funcții, rezonanța lor socială. Ele *nu sînt discriminatorii,* sînt *accesibile,* în cote diferite *fiecărui om.* Evident, numai în condițiile *lichidării exploatării omului de către om, ale eliberării lui politice, ideologice și economice.* Această lege obiectivă imprimă trăsăturile fundamentale ale culturii fizice. Ea a existat în forme elementare sau chiar evoluate (în lumea antică) în toate orînduirile sociale ale evoluției istoriei omenirii. Cultura fizică a avut și are *caracter de clasă* și *caracter istoric.* Conținutul și sfera ei au suferit modificări substanțiale în acest îndelungat proces, eficiența sa fiind limitată de existența claselor sociale. *Democratizarea* culturii fizice este produsul revoluției, al orînduirii sociale. În acest fel, ea are o nouă condiție, un alt statut. *Universalitatea și caracterul internațional* confirmă doar valorile ei definitorii, ca ale fiecărui gen de cultură, fără a impieta asupra caracterului său cu adevărat democratic, circumscris în hotarele orînduirii socia-

liste. Universalitatea, internaționalitatea culturii fizice nu neagă, nu estompează caracterul *național* al culturii fizice, caracterul ei *popular* și *partinic* atît de specifice societății noastre socialiste.

3. Integrarea culturii fizice în modul de viață socialist.

Hotărîrile de partid privind dezvoltarea continuă a sistemului culturii fizice și adaptarea lui etapelor de dezvoltare a societății noastre, de edificare a socialismului multilateral dezvoltat pe teritoriul țării noastre și Legea educației fizice și sportului (nr. 29 din decembrie 1967) au constituit documentele și izvoarele de bază ale orientării, consolidării și perfecționării lui în timp. *În concepția organizării sistemice a întregii activități a statului socialist român, cultura fizică se situează în zona sistemelor sociale* (sănătate, cultură-educație, știință, apărare), *în strînsă corelare cu cele de economie,* condusă de *sistemul politic și administrativ de stat, încadrat de cel legislativ și juridic. Organizarea* sistemului respectiv pe plan *central* (Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și raporturile sale de colaborare și răspundere comună pentru această activitate cu Ministerul Educației și Învățămîntului, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne, Uniunea Generală a Sindicatelor, U.T.C., Organizația Pionierilor, Uniunea Centrală a Cooperativelor Meșteșugărești, Uniunea Națională a Cooperativelor Agricole de Producție etc.) și *teritorial* este o confirmare faptică a implantării lui profunde în viața poporului român. Însăși structura sa organizatorică (formată dintr-o multitudine de subsisteme, ramificate în spațiile sociale în care întîlnesc obiectul și subiectul său — omul văzut din punctul său de vedere) este o dovadă grăitoare a realității sale generalizatoare. Acest sistem este tot atît de real, de stratificat și generalizat, de exemplu, ca și cel al învățămîntului, atît de tradițional. Recentul Program privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 indică elocvent dimensionarea și implicațiile integrării sistemului respectiv în modul de viață al societății noastre. Liniile directoare elaborate de acest document de partid pentru desfășurarea activității în acest interval stabilesc, de fapt, obiectivele și răspunderea lui socială : „Cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului", „lărgirea sferei de cuprindere a oamenilor muncii în practicarea cu continuitate a exercițiilor fizice și sportului", „ridicarea de ansamblu a activității sportive de performanță" prin „asigurarea dezvoltării tuturor ramurilor de sport", „creșterea rolului școlii în selecționarea și instruirea unui număr tot mai mare de tineri talentați", „dezvoltarea bazei de masă a sportului de performanță" etc.

Verigile de bază ale sistemului — *educația fizică și sportul școlar și universitar, sportul de masă și de performanță* — își preiau din aceste prevederi sarcinile concrete care le revin. Ele se traduc în planuri de măsuri obiectivizate pentru fiecare an al intervalului amintit, pe fiecare instituție sau organizație și rețeaua în subordine, prin *indicatori cantitativi și calitativi* care stabilesc dinamica și suprafața îndeplinirii. Organizarea competiției sportive cu caracter național „Daciada", cu o imensă putere de cuprindere a tineretului în activități specifice sportului de masă și de performanță, reprezintă încă o modalitate prin care cultura fizică acționează activ pentru ca exercițiul fizic să însemne un mod de a trăi și a acționa al tineretului nostru, cu o largă pătrundere în interiorul vieții sociale.

În acest fel, sistemul își poate îndeplini funcțiile și realiza trăsăturile. Elaborarea Programului și a planurilor de măsuri ce decurg din tezele lui se bazează pe *cunoașterea reală* a condițiilor concrete de îndeplinire a nevoilor reclamate deopotrivă de colectivitate și de individ, din acest punct de vedere. *Fundamentarea lui științifică explică puterea lui de generalizare, compatibilitatea sa cu comanda și necesitatea socială* a clipei de față. Orientarea dată de Program anulează orice tendință sau posibilitate de dezvoltare și desfășurare întîmplătoare a sistemului. El se încadrează în hotarele și în tempoul dezvoltării sistemice și corelate a tuturor factorilor care alcătuiesc viața economico-politică și social-culturală a Republicii Socialiste România, imprimate de măsurile Congresului al XI-lea al P.C.R. din 1975. Realitatea sa socială, modul de organizare și conducere a sistemului culturii fizice în ansamblul societății noastre constituie o dovadă a integrării lui depline, a confirmării valorii umane, a perenității sale.

REALIZĂRI ŞI PERSPECTIVE ÎN MEDICINA SPORTIVĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă — Bucureşti

Creată în anul 1949, la 6 decembrie, printr-o hotărîre de partid privind activitatea de cultură fizică şi sport, reţeaua de medicină sportivă reprezintă fără îndoială o realizare a regimului nostru, care vede în activitatea sportivă mijloace indispensabile promovării sanogenezei individuale şi colective, mijloace de recreere şi reconfortare psiho-fizică. Medicina sportivă, specialitate cu un pronunţat caracter profilactic, a fost creată pentru a fundamenta ştiinţific practicarea exerciţiilor fizice şi a activităţilor sportive de întreaga populaţie şi, în acelaşi timp, de a supraveghea activ şi a îndruma corespunzător activitatea sportivă de performanţă.

Ca orice specialitate tînără care a trebuit să-şi definească sfera de activitate şi conţinutul activităţii din mers, medicina sportivă a parcurs o lungă etapă de debut în care, alături de rezolvarea nevoilor stringente ale terenului, prin confruntări interne şi internaţionale, a reuşit să-şi precizeze sfera de activitate, metodologia proprie de lucru, relaţiile cu celelalte specialităţi, modul de formare şi perfecţionare a specialiştilor etc.

Dacă ar fi să amintim numai confruntările de mare semnificaţie, cum ar fi ediţiile Jocurilor Olimpice din 1952 (Helsinki), 1956 (Melbourne), 1960 (Roma), 1964 (Tokio), 1968 (Ciudad de Mexico), 1972 (München) şi, în sfîrşit, 1976 (Montreal), în care ţara noastră se afirmă pe plan internaţional sportiv şi în care medicina sportivă şi-a adus de fiecare dată partea sa de contribuţie, evidenţiată de organele de partid şi de stat, acest lucru ar fi suficient pentru a ilustra drumul parcurs în cei aproape 30 de ani de această ramură a medicinii moderne, medicina sportivă.

Tot ca o înfăptuire a acestor ani, merită evidenţiată înfiinţarea în decembrie 1962 a Centrului republican de medicină sportivă, centru metodologic de asistenţă specializată a sportivilor de performanţă, de formare şi perfecţionare a cadrelor din domeniul medicinii sportive, de cercetare fundamentală şi aplicativă în biologia educaţiei fizice şi a sportului de înaltă performanţă, de îndrumare şi control metodologic a întregii activităţi medico-sportive din ţară.

Organizarea unui asemenea centru, într-o măsură unic în lume din punct de vedere al organizării şi activităţii desfăşurate, a reprezentat un mare impuls pentru creşterea contribuţiei medicinii la activitatea sportivă. Dacă am aminti numai faptul că Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico din 1968 au pus probleme deosebite de aclimatizare datorită altitudinii platourilor aztece (2 241 m), probleme rezolvate corespunzător de medicina sportivă românească, aşa cum s-a menţionat de conducerea superioară de partid la adunarea din noiembrie 1968 ocazio-

nată de decernarea unor distincții acordate sportivilor și tehnicienilor participanți la Jocurile Olimpice, avem o altă imagine asupra unor realizări concrete obținute de medicii sportivi pentru creșterea prestigiului patriei noastre. La plenara C.C. al P.C.R. din februarie—martie 1973, în cadrul căreia s-a analizat activitatea de educație fizică și sport, conducerea superioară de partid, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu, au trasat noi sarcini rețelei medico-sportive, Centrului de medicină sportivă, în scopul creșterii contribuției medicinii sportive și a cercetării medicale în sportul de performanță, în obținerea unor rezultate la nivelul prestigiului cîștigat de țara noastră pe plan mondial în alte domenii de activitate.

Acest îndemn a constituit o sarcină de onoare pentru lucrătorii din domeniul medicinii sportive care — putem aprecia — la J.O. de la Montreal (1976) au reușit să răspundă în mare măsură acestei chemări, contribuind la situarea sportului românesc pe noi culmi și primind aprecierile conducerii de partid, personal ale tovarășului Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii Socialiste România, care în ședința festivă din august 1976 a acordat distincții de stat și unui număr de 12 lucrători din rețeaua medico-sportivă.

Desigur că rezultatele obținute pînă acum ne obligă și mai mult, iar cuvintele secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, de a ne pregăti și mai bine, în așa fel încît la J.O. de la Moscova din 1980 să obținem rezultate și mai bune, constituie pentru noi toți obligații de mare răspundere pe care ne străduim neobosit să le rezolvăm eficient. Aniversarea a 15 ani de la crearea centrului nostru de medicină sportivă, care a avut loc la mijlocul lui decembrie, reprezintă un prilej de a prospecta viitorul și căile de progres ale acestei specialități.

Sîntem conștienți că, în primul rînd, pasiunea, munca și disciplina sînt armele pe care trebuie să le perfecționăm necontenit. În al doilea rînd, avem în vedere o creștere a contribuției medicinii în dirijarea medico-biologică a efortului, a îmbogățirii arsenalului terapeutic al mijloacelor moderne de susținere biologică a efortului, de refacere după efort, de recuperare după traumatisme și îmbolnăviri provocate de sport etc. În același timp, fără a se pierde din vedere caracterul de masă al sportului pentru toți, avem în vedere elaborarea unui program de sănătate publică pentru prevenirea afecțiunilor moderne și de creștere a ponderii exercițiilor fizice în recreația populației după muncă.

Așa cum se poate vedea din această succintă trecere în revistă, realizările obținute în ultimele decenii evidențiază perfectibilitatea, adică tocmai problemele de orientare viitoare a acestei activități.

Sîntem convinși, la acest moment de bilanț, că activitatea viitoare a medicinii sportive din țara noastră se va situa la nivelul cerințelor generale ale poporului nostru, angajat ferm în acțiunea de făurire a unei noi societăți, societatea bunăstării materiale și spirituale a întregului popor, comunismul.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

CONSIDERAŢII PRIVIND STRUCTURA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Asist. univ. VASILE MARCU
Facultatea de educaţie fizică — Oradea

Avînd în vedere raportul dialectic care există între conţinutul şi structura lecţiei de educaţie fizică, pe de o parte şi între problemele teoretice şi aspectele practice ale acesteia, pe de altă parte, considerăm ca oportună punerea în discuţie a structurii actuale a lecţiei, cu atît mai mult cu cît majoritatea specialiştilor români (I. Şiclovan, Gh. Mitra, Elena Firea, C. Bucur, M. Bîrjega, A. Nicu, E. Blaga, I. Bratu şi alţii) consideră, pe bună dreptate, împărţirea lecţiei pe verigi net superioară vechii împărţiri, pe părţi. Considerăm, că această structură reflectă fidel evoluţia practicii educaţiei fizice şcolare, determinată fiind de scopul şi obiectivele acesteia, care la rîndul lor sînt obiectiv şi necesar determinate social.

Dealtfel, în evoluţia conţinutului şi structurii lecţiei, a practicii şi teoriei despre ştiinţa practicării exerciţiilor fizice, se poate constata clar că în ultima perioadă (ultimul deceniu) a avut loc o dezvoltare deosebită, corespunzînd tot mai mult comenzii sociale. Cu toate acestea, putem aprecia că teoria, în general, structura lecţiei, în special, este, în etapa actuală, cu un pas în urma practicii, în urma comenzii sociale. Ne referim la faptul că în lecţia de educaţie fizică — principala formă de organizare a practicării exerciţiilor fizice în şcoală — este necesar să apară o verigă pentru practicarea independentă a exerciţiilor fizice, cu capacitatea de generalizare şi aplicare, aceasta fiind absolut necesară dacă dorim într-adevăr să formăm la elevi obişnuinţa de practicare a exerciţiilor fizice, să realizăm obiectivele educaţiei fizice şi sportului şcolar.

Toţi specialiştii, cînd clasifică şi ordonează obiectivele educaţiei fizice, se referă, în principal, la următoarele aspecte :

a) **Sănătatea** — ca o adaptare echilibrată a organismului la solicitările mediului intern şi extern, care cuprinde creşterea normală (acumularea cantitativă) şi dezvoltarea fizică armonioasă (calitatea).

b) **Capacitatea motrică** — calităţile motrice (viteză, îndemînare, forţă, rezistenţă) şi deprinderile motrice de bază (utilitare şi specifice unor ramuri sportive).

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1977, pag. 17

c) **Capacitatea psihică** (psihomotrică) care include, pe de o parte, priceperile și obișnuințele de practicare a exercițiilor fizice, iar pe de altă parte, cuprinde laturile pregătirii psihice (volitive, afective, intelectuale, trăsături ale personalității = educația).

d) Tot mai mulți specialiști includ aici și aspectele **compensării** care se realizează prin practicarea exercițiilor fizice, în raport cu condiția omului zilelor noastre.

Considerăm că în măsura în care la cetățeni se formează obișnuințe de practicare sistematică a exercițiilor fizice și a sportului, educația fizică din școală și-a atins scopul, obiectivele sale au fost realizate corespunzător. Or, pentru a crea obișnuințe puternice, este necesar ca în lecție să-și găsească locul întrecerea, concursul (nu numai în lecția de control), practicarea — în condiții regulamentare — a unor ramuri sportive (în special jocuri sportive), parcursurile aplicative (în aer liber sau în interior), practicarea independentă și chiar individualizată a unor exerciții fizice, fie pentru dezvoltarea suplimentară a unor calități motrice sau pentru formarea unor deprinderi, fie pentru corectarea eventualelor atitudini deficiente ale corpului sau ale segmentelor lui (în funcție de necesități) etc.

Programa școlară, ca document oficial, prevede într-un capitol întreg (**„Cunoștințe și priceperi privind capacitatea de generalizare și aplicare"**) aceste probleme, structura actuală a lecției nereflectînd încă aceasta. De exemplu, parcursurile aplicative sînt trecute în lecție la veriga de **„repetarea deprinderilor motrice"**, or aici nu este vorba de o simplă repetare, ci de o execuție în condiții variate, de legări deosebite, de participarea activă și conștientă a elevului pentru a găsi soluțiile cele mai adecvate în funcție de personalitatea proprie ; sau, jocurile sportive în condiții regulamentare sînt cuprinse în aceeași verigă, cu toate că și în cazul acestora capacitatea de generalizare și aplicare creatoare a elevilor este pusă în evidență.

Unii autori introduc aceste aspecte în veriga de **„perfecționare..."**, dar întrucît la nivelul lecției de educație fizică nu se poate vorbi de perfecționare (aceasta fiind necesară mai degrabă în cazul măiestriei sportive, deci mult în dreapta valorilor medii din curba gaussiană), considerăm că această verigă nu este oportun introdusă în lecția de educație fizică.

După părerea noastră, lecția de educație fizică trebuie să aibă următoarea structură :

a) **Veriga de organizare** a colectivului de elevi, cu adunare, începerea organizată a activității, verificarea ținutei vestimentare și a frecvenței, cu exerciții de ordine și formații și de captare a atenției etc.

b) **Pregătirea organismului pentru efort.** Preferăm această formulare deoarece ea își găsește corespondentul în activitatea practică curentă, nefiind vorba nici de încălzire (temperatura corpului rămîne constantă) și nici de o influențare numai a aparatului locomotor, ci a întregului organism, ca un tot unitar. Pregătirea pentru efort poate fi teoretică

(anunțarea sarcinilor și a temelor de lecție etc.) și mai ales practică, cuprinzînd exerciții, procedee și metode pentru a produce o anumită cheltuială de energie care să declanșeze, reflex, mai buna funcționalitate a întregului organism, astfel ca partea fundamentală a lecției să se desfășoare în faza de „supracompensare".

c) În funcție de locul lecției în sistemul de lecții, ea poate cuprinde verigi ca : **„Învățarea actelor și acțiunilor motrice noi"** (o formulăm astfel deoarece aceasta constituie prima etapă de formare a deprinderilor motrice, deci aceasta neexistînd încă) ; **„Repetarea deprinderilor motrice"** sau **„Consolidarea prin repetare a deprinderilor motrice"** ; **„Verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice sau a gradului de însușire a deprinderilor și a priceperilor motrice"** ; **„Dezvoltarea suplimentară a calităților motrice"** (practic, o verigă care nu trebuie să lipsească din nici o lecție) ; **„Generalizarea și aplicarea practică a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor formate"** (verigă ce este necesar să fie cuprinsă în majoritatea lecțiilor sau chiar în toate, scopul ei fiind formarea și dezvoltarea priceperilor motrice).

d) **„Revenirea organismului după efort"**, verigă prezentă în toate lecțiile, pentru ca, în urma cheltuielii de energie din timpul efortului, să creăm organismului posibilitatea refacerii imediate, iar elevul să participe în cele mai bune condiții la celelalte lecții din programul școlar. Astfel, educația fizică va fi și mai bine înțeleasă și apreciată de ceilalți factori din școală (profesori, diriginți, directori etc.).

e) **„Veriga de concluzii și aprecieri"**, care încheie în mod organizat lecția, nu trebuie să fie fără indicații și recomandări privind activitatea fizică independentă a elevilor și trecerea în caietul de educație fizică a eventualelor exerciții noi învățate.

Dacă celelalte discipline din programul școlar sînt chemate să formeze la elevi deprinderi și obișnuințe intelectuale ori igienice (citit-scris, rezolvarea unor probleme, o anumită organizare a vieții și a muncii etc.), educația fizică este chemată să le formeze obișnuințe de practicare sistematică a exercițiilor fizice și sportului, astfel încît educația fizică să constituie o componentă nelipsită a educației permanente a tuturor cetățenilor țării.

Considerăm că introducerea în lecție a verigii : **„Generalizare și aplicare..."** contribuie la sporirea rolului și eficienței lecției de educație fizică și sport, la creșterea răspunderii, pe de o parte, a profesorului pentru educarea corporală a elevului, iar pe de altă parte, a elevului pentru propria lui formare. Elevul se transformă tot mai mult devenind un subiect al educației, un participant activ și conștient la propriul său proces instructiv-educativ, la propria-i formare ca personalitate multiplă necesară societății noastre actuale.

V. MARCU : Considérations sur la structure de la leçon d'éducation physique et de sport

L'auteur considère la division de la leçon par anneaux comme nettement supérieure à l'ancienne division en parties, plus correspondante à la commande sociale, quoique, dans l'actuelle étape, la structure de la leçon est avec un pas derrière la pratique. L'auteur estime que la leçon d'education physique doit avoir la structure suivante :

— l'anneau d'organisation du collectif des élèves ;

— la préparation de l'organisme pour l'effort ;

— l'anneau de l'apprentissage, de la consolidation, de la répétition, de la vérification des habitudes, des connaissances et des habiletés motrices ;

— la réfection de l'organisme après l'effort ;

— l'anneau des conclusions et des appréciations.

On propose l'introduction dans la leçon d'éducation physique de l'anneau „généralisation et application".

V. MARCU : On the Structure of Physical Education Classes

The author declares for dividing the lessons by stages which is a quite better method than that of parts, as it corresponds to social command and though the structure of the lesson is, in the present stage, one step behind practice. Here is the structure of the physical education class proposed by the author :

— the organization of the team of pupils ;

— the preparatory work of the body for stress ;

— learning, reinforcement, revision, check-up of habits, motive skills ;

— the recovery of the body after stress ;

— conclusions, appraisal.

The author suggests that a further stage should be likewise introduced — of generalization and application.

TEORIE ● STUDII

CERCETĂRI

CONTRIBUŢIE LA ELABORAREA UNUI PROFIL PSIHO-SOCIO-PROFESIONAL AL ANTRENORULUI DE FOTBAL

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
Antrenor de fotbal

SCOPUL CERCETĂRII

Cercetarea de faţă a fost întreprinsă cu scopul de a crea premise favorabile pentru selecţia, formarea, promovarea şi perfecţionarea antrenorilor de fotbal (ca şi pentru cunoaşterea şi autocunoaşterea în scopul perfecţionării antrenorilor) din ţara noastră.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

1. Principalul obiectiv al acestei cercetări l-a constituit elaborarea unui profil psiho-socio-profesional al antrenorului de fotbal, care să exprime calităţile necesare acestui specialist pentru realizarea cu succes a sarcinilor şi atribuţiilor ce îi revin pe linia instruirii şi educării sportivilor din echipa pe care o conduce.
2. Validarea modelului elaborat pe un lot reprezentativ de antrenori.
3. Stabilirea instrumentelor de lucru necesare procesului de selecţie, formare şi perfecţionare a antrenorilor de fotbal.
4. Posibilităţi de utilizare şi extindere a mijloacelor de prelucrare automată a datelor în cadrul acestui domeniu de activitate.

METODICA CERCETĂRII

1. Colectivul experimental

Pentru realizarea obiectivelor cercetării, am stabilit colectivul experimental din rîndurile antrenorilor din ţară. În acest scop, am apelat la evidenţa F.R.F. (antrenori calificaţi, deţinători ai categoriilor de clasificare în vigoare).

Avînd în vedere numărul mare de antrenori, precum şi răspîndirea lor în întreaga ţară, ne-am limitat la procentajul de 20 (60 de antrenori), pe care l-am considerat corespunzător pentru realizarea obiectivului propus.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1977, pag. 21

Anexa 1

PROFILURILE PSIHO-SOCIO-PROFESIONALE ALE ANTRENORILOR DE FOTBAL

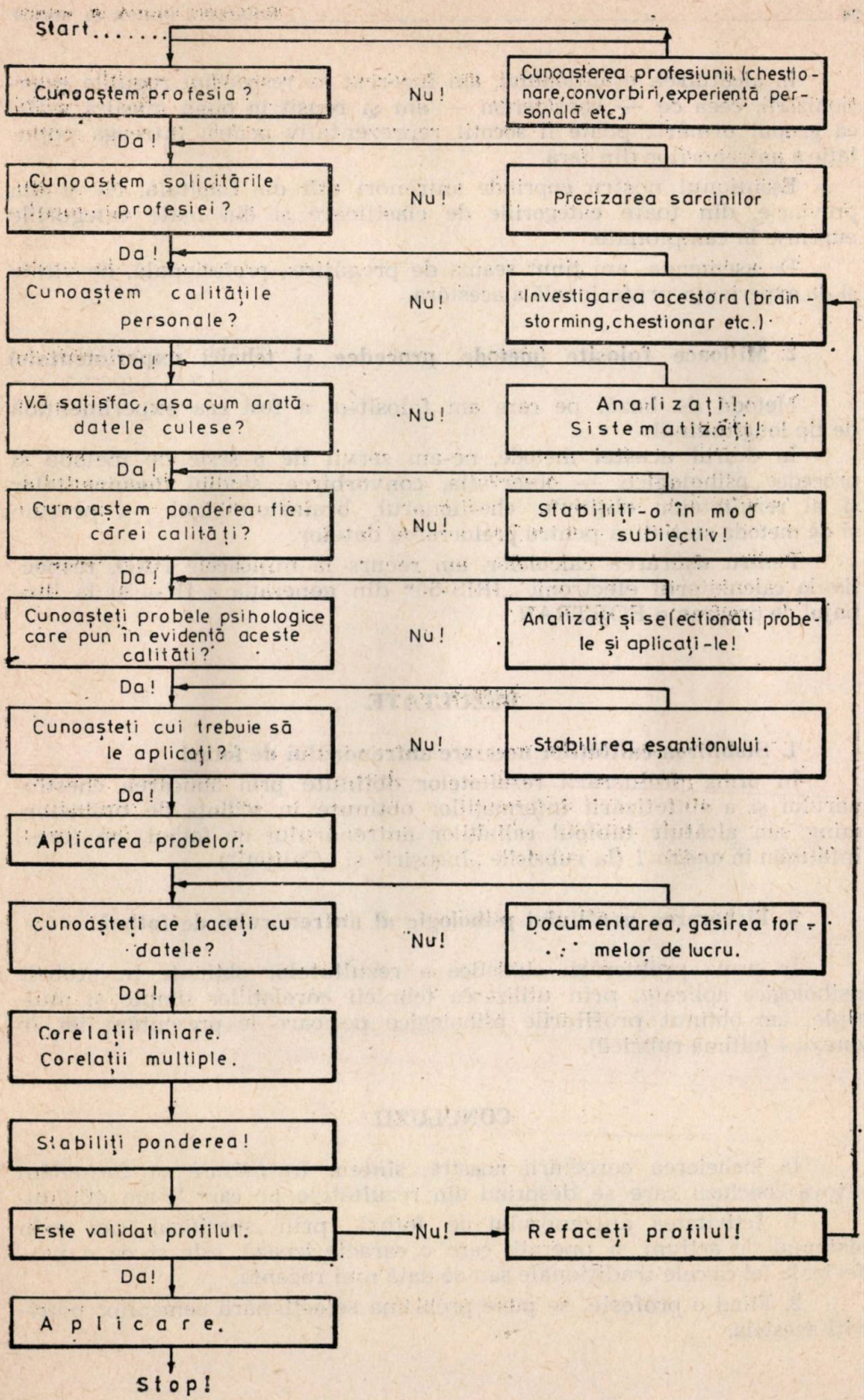
CALITĂȚI-ÎNSUȘIRI		1. 2. 3. 4. 5.
APTITUDINI GENERALE	1 Inteligența generală 2 Spiritul de observație 3 Capacitatea de învățare 4 Capacitatea de creație	
APTITUDINI SPECIALE	5 Capacitatea de comunicare 6 Tactul pedagogic 7 Capacitatea organizatorică	
ÎNSUȘIRI TEMPERAMENTALE ȘI CARACTERIALE	8 Principialitatea și corectitudinea 9 Spiritul de inițiativă 10 Spiritul de răspundere 11 Sociabilitatea 12 Exigența (autoperfecționare) 13 Stăpînirea de sine	
CUNOȘTINȚE	14 Cultura generală 15 Cunoștințele din specializarea de bază 16 Cunoștințele specifice activității de instruire 17 Cunoștințele din știința conducerii 18 Limbile străine	

LEGENDA:

1. Foarte scăzut
2. Scăzut
3. Mijlociu
4. Ridicat
5. Foarte ridicat

——— Profilul de bază
– – – – Profilul inferior
—·—·— Profilul mediu
——— Profilul superior

MODELUL EXPERIMENTAL



În alcătuirea eșantionului, am încercat să respectăm regulile eșantionizării, ceea ce — considerăm — am și reușit în bună măsură, astfel că grupul urmărit poate fi socotit reprezentativ pentru întreaga populație a antrenorilor din țară.

Eșantionul nostru cuprinde antrenori atît din Capitală, cît și din provincie, din toate categoriile de clasificare și din toate categoriile cuprinse în campionate.

De asemenea, am ținut seama de pregătirea profesională, de vîrsta și de experiența profesională a acestora.

2. Mijloace folosite (metode, procedee și tehnici experimentale)

Metoda de bază, pe care am folosit-o, a fost cea experimentală de tip longitudinal.

În cadrul acestei metode, ne-am servit de o serie de metode și procedee psihologice — observația, convorbirea, studiul documentelor și al rezultatelor obținute, chestionarul, brainstormingul —, precum și de metoda statistică pentru prelucrarea datelor.

Pentru ușurarea calculelor, am recurs la mijloacele PAD, respectiv la calculatorul electronic „IRIS-50" din generația a III-a și la limbajul de programe FORTRAN.

REZULTATE

1. Stabilirea calităților necesare antrenorului de fotbal

În urma prelucrării rezultatelor obținute prin aplicarea chestionarului și a sintetizării informațiilor obținute în ședința de brainstorming, am alcătuit tabloul calităților antrenorului de fotbal, pe care-l înfățișăm în *anexa 1* (la rubricile „Însușiri" și „Calități").

2. Elaborarea profilului psihologic al antrenorului de fotbal

În urma prelucrării statistice a rezultatelor obținute în probele psihologice aplicate, prin utilizarea tehnicii corelațiilor simple și multiple, am obținut profilurile psihologice pe care le prezentăm tot în *anexa 1* (ultima rubrică).

CONCLUZII

În încheierea cercetării noastre, sîntem în măsură să formulăm cîteva concluzii care se desprind din rezultatele pe care le-am obținut.

1. Activitatea antrenorului de fotbal, prin specificul sau prin sistemul de acțiuni și operații care o caracterizează, este și ea o profesie, la fel ca cele tradiționale sau de dată mai recentă.

2. Fiind o profesie, se pune problema selecționării oamenilor potriviți acesteia.

3. Procesul de selecție se poate realiza pe baza unui model elaborat științific, model pe care am reușit să-l conturăm prin utilizarea unor mijloace adecvate.

4. Profilul psihologic elaborat de noi cuprinde 4 categorii de calități, după cum urmează :

4.1. Categoria aptitudinilor generale.

4.2. Categoria aptitudinilor speciale.

4.3. Categoria trăsăturilor de caracter și de temperament.

4.4. Categoria cunoștințelor.

5. Profilurile celor trei categorii de antrenori, așa cum sînt prezentate în *anexa 1* (de bază, inferior, mediu, superior), reprezintă exigențe psiho-socio-profesionale necesare profesiei de antrenor de fotbal. Profilurile inferior, mediu și superior sînt specifice unor categorii de antrenori de fotbal și pot fi folosite atît în procesul de cunoaștere, cît și în cel de autocunoaștere.

6. Ponderea calităților, care — pînă nu de mult — era fixată în mod subiectiv sau, în cel mai bun caz, pe baza unor coeficienți de corelație liniară, însă, de cele mai multe ori, neconcludenți, a fost stabilită, de data aceasta, prin calcule laborioase, cu ajutorul calculatorului electronic, utilizînd modele matematice valide și limbaje de programare evoluate, pentru cercetarea științifică („IRIS-50", limbaj FORTRAN).

7. Validarea profilului obținut s-a făcut pe niște subiecți cunoscuți de către cercetător, astfel că rezultatele realizate la probele aplicate confirmă rezultatele din practica acestora, ceea ce ne îndreptățește să afirmăm că profilul este valid.

8. Acest profil de bază poate fi de o mare utilitate teoretică și practică în munca de selecționare a antrenorilor, alături de criteriile specifice ale forurilor competente, întregind bateria de selecție folosită de acestea.

9. Experiența de prelucrare automată a datelor cu ajutorul unui calculator modern ne îndreptățește să afirmăm că, în asemenea situații, este absolut necesar să apelăm la serviciile acestui instrument modern de calcul.

10. Sîntem convinși că rezultatele studiului nostru sînt o contribuție la mărirea gradului de precizie în măsurarea valorii intrinsece a antrenorului de fotbal, în scopul formării, pregătirii și perfecționării care, împreună cu celelalte mijloace clasice, să mărească bateria de teste, probe și chestionare folosite în mod curent.

V. STĂNCULESCU : Contribution à l'élaboration d'un profil psycho-socio-professionnel de l'entraîneur de football

L'auteur présente : 1. Le debut de la recherche *(création des prémisses favorables pour la sélection, la formation, la promotion et le perfectionnement des entraîneurs de football), 2.* Les objectifs de la recherche *(élaboration d'un profil psycho-socio-professionnel de l'entraîneur de football ; validation du modèle élaboré ; établissement des instruments de travail ; possibilité de l'utilisation des moyens d'analyse automatique des données), 3.* La méthodologie de la recherche *(1. le collectif expérimental ; 2. moyens utilisés — méthodes, procédés et techniques expérimentales, 4.* Les résultats *(1. établissement des qualité nécessaires à l'entraîneur de football — présentées dans l'annexe 1 aux rubriques „aptitudes" et „qualités" ;*

2. élaboration du profil psychologique de l'entraîneur de football — présenté a l'annexe 2, sous forme graphique : le profil de base, le profil inférieur, le profil moyen, le profil supérieur) et 5. Les conclusions *(les résultats de l'étude constituent une contribution à l'augmentation du degré de précision pour mesurer la valeur intrinsèque de l'entraîneur de football, dans le but de la formation, de la préparation et du perfectionnement, qui, à côté des autres moyens classiques, agrandit la batterie de tests, épreuves et questionnaires utilisés couramment).*

V. STĂNCULESCU : Contributions to a Psycho-Socio-Professional Characterization of the Football Coach

The author emphasizes : 1) the purpose of his investigation *(to create favourable prerequisites for the selection, training, promotion and improvement of football coaches) ; 2.* the objectives of his investigation *(a psycho-socio-professional characterization of the football coach ; the validation of the model devised ; the establishment of working methods ; the possibility of using automatic data processing procedures) ;* the methods of research *(1. the experimental team ; 2. the means resorted to — experimental methods, procedures, techniques) ;* the results *obtained (1. the qualities required by a football coach — in annex 1 in the column : aptitudes and qualities ; 2. the psychological characterization of the football coach — in annex 2, a graph including a basic, inferior, medium, and comprehensive characterization) ;* conclusions *(the results of the study contribute to enhancing accuracy in the appraisal of the inherent value of the football coach with a view to his moulding, training and betterment ; its kind of investigation supplements the usual tests and questionnaires.*

PARTICULARITĂŢILE DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR FIZICE SPECIFICE LA SCHIORII ALPINI

Prof. ION MATEI

În schiul alpin calităţile fizice se găsesc într-o strînsă interdependenţă. În ordinea importanţei se află îndemînarea, viteza, forţa şi rezistenţa. Combinaţia dintre ele caracterizează efortul specific şi determină elementul esenţial şi hotărîtor în orientarea pregătirii şi alegerea mijloacelor.

După Deacikov schiul alpin face parte din grupa eforturilor cu caracter dominant de îndemînare. Raportînd grafic relaţia dintre principalele calităţi fizice, vom afla că în slalom efortul specific este de natura combinaţiei viteză-forţă ; la slalom uriaş este rezultanta combinaţiei dintre cele trei calităţi, în timp ce la coborîre efortul specific, deşi depinde de forţă şi viteză, este deviat spre rezistenţă (fig. 1).

„substituire reciprocă" între calităţi. Dacă luăm exemplul slalomului, în care efortul specific reprezintă o combinaţie de viteză şi forţă în proporţie egală, existenţa „zonei de substituire" face ca aceeaşi performanţă să fie rezultatul diferitelor combinaţii :

$F = 50\%$ $V = 50\%$ sau $F = 40\%$ $V = 60\%$ sau $F = 60\%$ $V = 40\%$

Îndemînarea schiorului alpin presupune o execuţie motrică precisă, complexă în timp scurt şi în condiţii neobişnuite. Ea vizează percepţia spaţială, temporală, gradul de încordare, simţul terenului şi al zăpezii şi este legată nemijlocit de gîndirea rapidă (concentrare, memorie), coordonare-ritm, echilibru, precizie-suplеţe. Se vorbeşte adeseori despre măiestria în alegerea li-

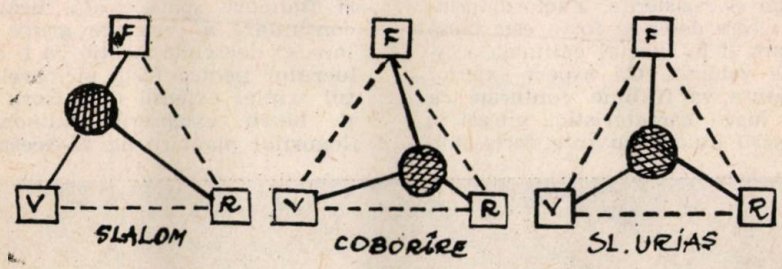


Fig. 1

Cu toate că îndemînarea este calitatea dominantă, ea nu apare în grafic, deoarece are cu celelalte calităţi o corelaţie de altă natură decît cea care există între forţă, viteză şi rezistenţă.

De menţionat că niciuna din calităţile fizice principale nu se pot „substitui" una alteia. Nu putem să ne imaginăm că un schior alpin lipsit de viteză de reacţie face faţă onorabil prin indicii de forţă şi rezistenţă. Totuşi, această regulă nu are un caracter absolut, deoarece tot practica a demonstrat că există o anumită posibilitate de

niei ideale de cursă, de atacul prompt şi precis al unei porţi de slalom sau al trecerii unei denivelări de teren, de uşurinţa în abordarea celor mai dificile porţiuni de teren sau în alunecarea pe zăpadă etc. Toate acestea reprezintă chintesenţa unei calităţi perfecţionate la maximum.

În procesul de instruire îndemînarea se dezvoltă pe etape. La început copilului i se cere să înveţe cît mai corect mişcarea arătată. În etapa următoare se trece la mărirea vitezei de execuţie urmărind în acelaşi timp şi precizia ei.

În etapa a treia se va urmări executarea mișcării în condiții cît mai variate și neobișnuite.

În schiul alpin îndemînarea se educă de la cea mai fragedă vîrstă, un mijloc eficient fiind schiul sub formă de joc, aplicațiile în teren, evoluția în condiții cît mai variate de zăpadă, teren, marcaj, acrobație pe schiuri etc.

Viteza schiorului alpin este de tipul vitezei de reacție și execuție care se manifestă în condițiile alunecării, de cele mai multe ori în viteze mari (în jur de 100 km/h). Factorii de care depinde sînt : gîndirea rapidă, echilibrul neuromuscular, precum și forța. Vitezei îi este necesară o forță musculară dezvoltată în regim de viteză. Pentru realizarea acestui deziderat, vom urmări următorul procentaj de prelucrare a acestei calități : la membrele superioare 70% viteză și 30% forță ; iar la membrele inferioare 50% viteză, 50% forță.

Etapele dezvoltării vitezei sînt : însușirea corectă a mișcării la viteză mică, în viteză mare și executarea mișcării în condiții neobișnuite, dar la viteză mare. Metodele folosite sînt antrenamentul cu repetări și intervale.

Forța se exercită în condiții statice și dinamice, existînd rezistență, factorul principal de contracții. Ea este legată de viteză și rezistență. Factorul principal de care depinde forța este masa musculară și în special calitatea acesteia, nu volumul. Ca aspect exterior musculatura va fi bine conturată cu mușchi lungi, caracteristici vitezei și îndemînării. Cu alte cuvinte, forța unui

Lanțul triplei flexii și al triplei extensii

Fig. 2

schior alpin este de natură explozivă. În acest scop, în antrenamente vom folosi încărcături medii și mici, ceea ce va permite creșterea vitezei de execuție sau de repetiție (mici 0—33% din forța maximă, mijlocii 33—66%). Exercițiile se execută cu repeziciunea limită permisă de încărcarea greutății.

Cînd se trece la dezvoltarea forței, se are în vedere în primul rînd prelucrarea musculaturii din regiunea abdominală a membrelor inferioare, fese și flancuri, spate, ceafă, brațe și în continuare a celorlalte grupe musculare. O deosebită atenție va fi acordată lucrului pentru forța picioarelor, lanțul triplei extensii (extensorii coapsei pe bazin, extensorii genunchiului și flexorilor plantari) fig. 2. Acesta parti-

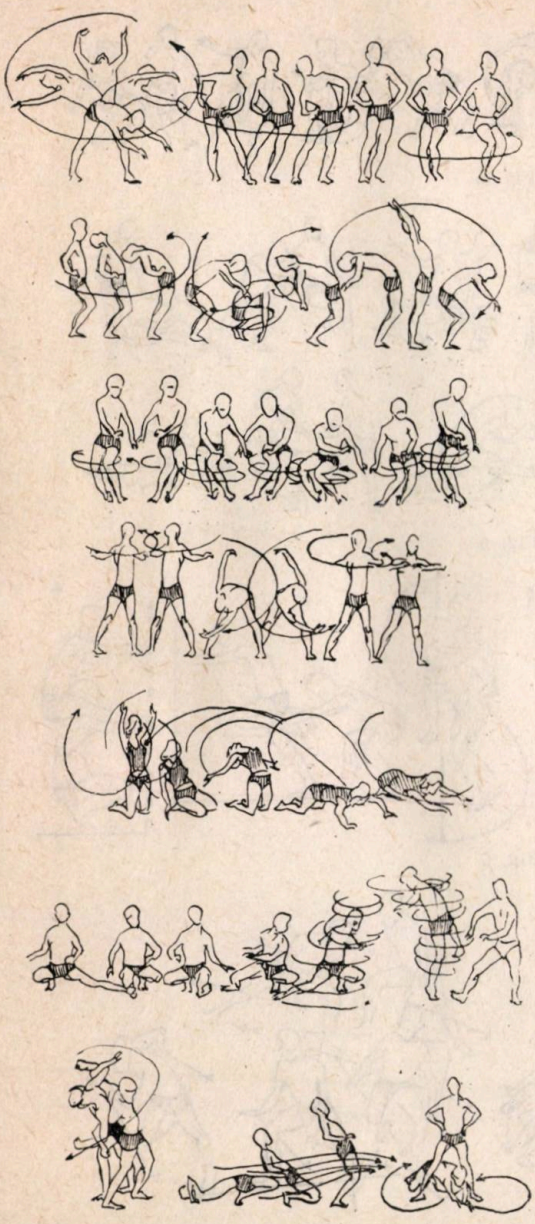


Fig. 3

cipă cel mai activ la asigurarea staticii și dinamicii corpului. Raportul dintre greutatea mușchilor extensori și flexori la membrul inferior este de 2 la 1. Mișcarea de impulsie (numeroasele acțiuni de accelerare în slalom, desprinderile în trecerea unor denivelări de teren etc), ca și cele de amortizare

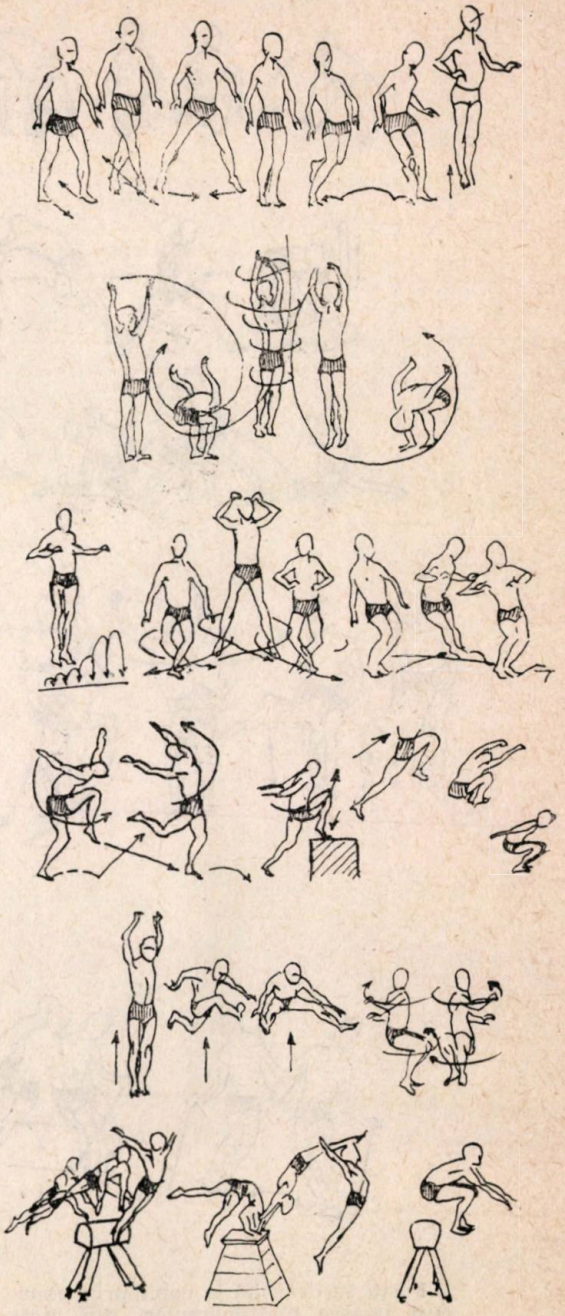


Fig. 4

(membrele inferioare se comportă la aterizare ca niște resorturi elastice) sînt asigurate de lanțul triplei extensii.

Fig. 5

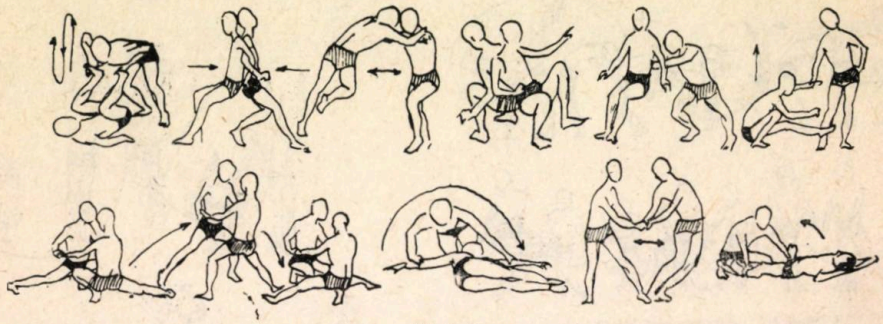


Fig. 6

Fig. 7

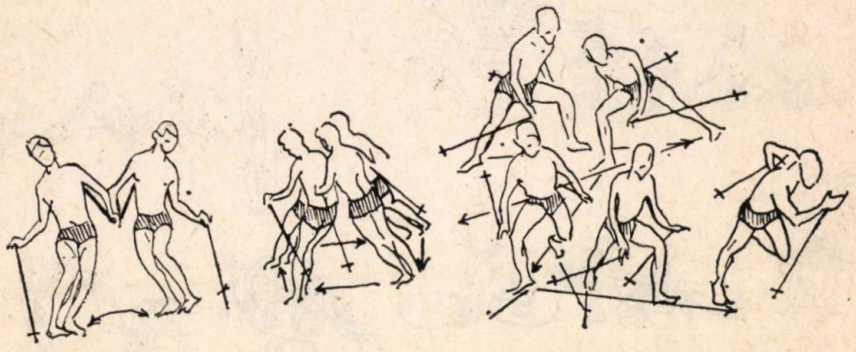


Fig. 8

Forța se dezvoltă la copii prin exerciții ușoare fără îngreuieri din gimnastică, atletism, solicitarea musculară făcîndu-se numai pe baza rezistenței propriei greutăți. Abia de la 13 ani se pot introduce exerciții cu greutăți ușoare (mingi medicinale, hantele etc.).

Lucrul pentru dezvoltarea forței se va desfășura după cel destinat vitezei. Ca metode vom folosi antrenamentul cu repetări, circuit training, lucrul pentru detentă, izometria (numai la juniorii mari).

Fig. 9

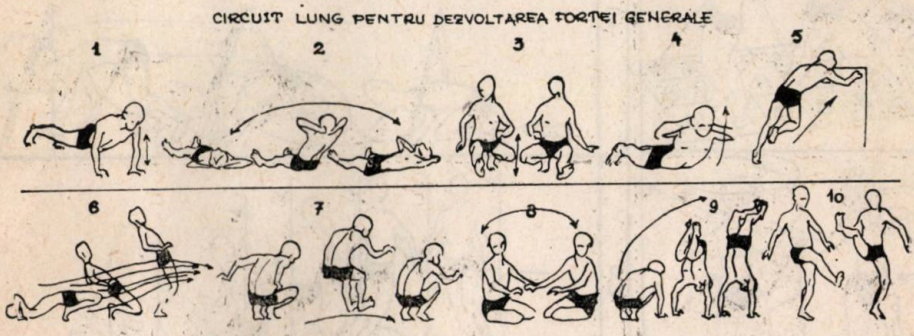


Fig. 10

Rezistența specifică este de natura efortului anaerob, organismul fiind adaptat pentru a asigura cît mai mult oxigen necesar mușchilor în timpul exercițiilor, mărind capacitatea de absorbție de oxigen. În același timp, să fie pregătit să contracteze o mare datorie de oxigen fără a afecta în special randamentul nervos. Nu trebuie scăpat din vedere că toracele este oarecum blocat în timpul adoptării poziției aerodinamice de coborîre, ceea ce stînjenește respirația.

Dezvoltarea rezistenței se va face printr-o dozare și alternare judicioasă a efortului și odihnei. La cei mici, abia după 14 ani putem începe lucrul, dar cu moderație. Ca metode folosim antrenamentul cu repetări, circuitul, intervale și antrenamentul specific de pădure.

Mijloace

În interesul unei selecționări mai judicioase a mijloacelor, recomandăm următoarele :

a) exerciții care după caracterul efortului muscular și regimul de lucru al organismului au o contingență cu schiul ;

b) exerciții care să înlesnească o dezvoltare mai accentuată a principalelor calități specifice (menționate mai sus) ;

c) exerciții care să contribuie la îmbunătățirea coordonării specifice, echilibrului și orientării spațiale a corpului ;

d) exerciții care pot fi folosite în perioada de bază, cu adresă precisă, pentru remedierea rapidă a unor deficiențe.

În scopul obținerii unor parametri superiori ai nivelului pregătirii se impun :

— asigurarea unui caracter multilateral pregătirii, varietate, sporirea volumului, intensității și gradului de complexitate ;

— pregătirea organismului pentru a face față presiunilor și șocurilor primite de coloana vertebrală în timpul coborîrii pe schiuri (mai ales în zona dorsală și lombară).

Prezentăm, în acest sens, o serie de exerciții libere specifice în pregătirea schiorilor alpini (fig. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,).

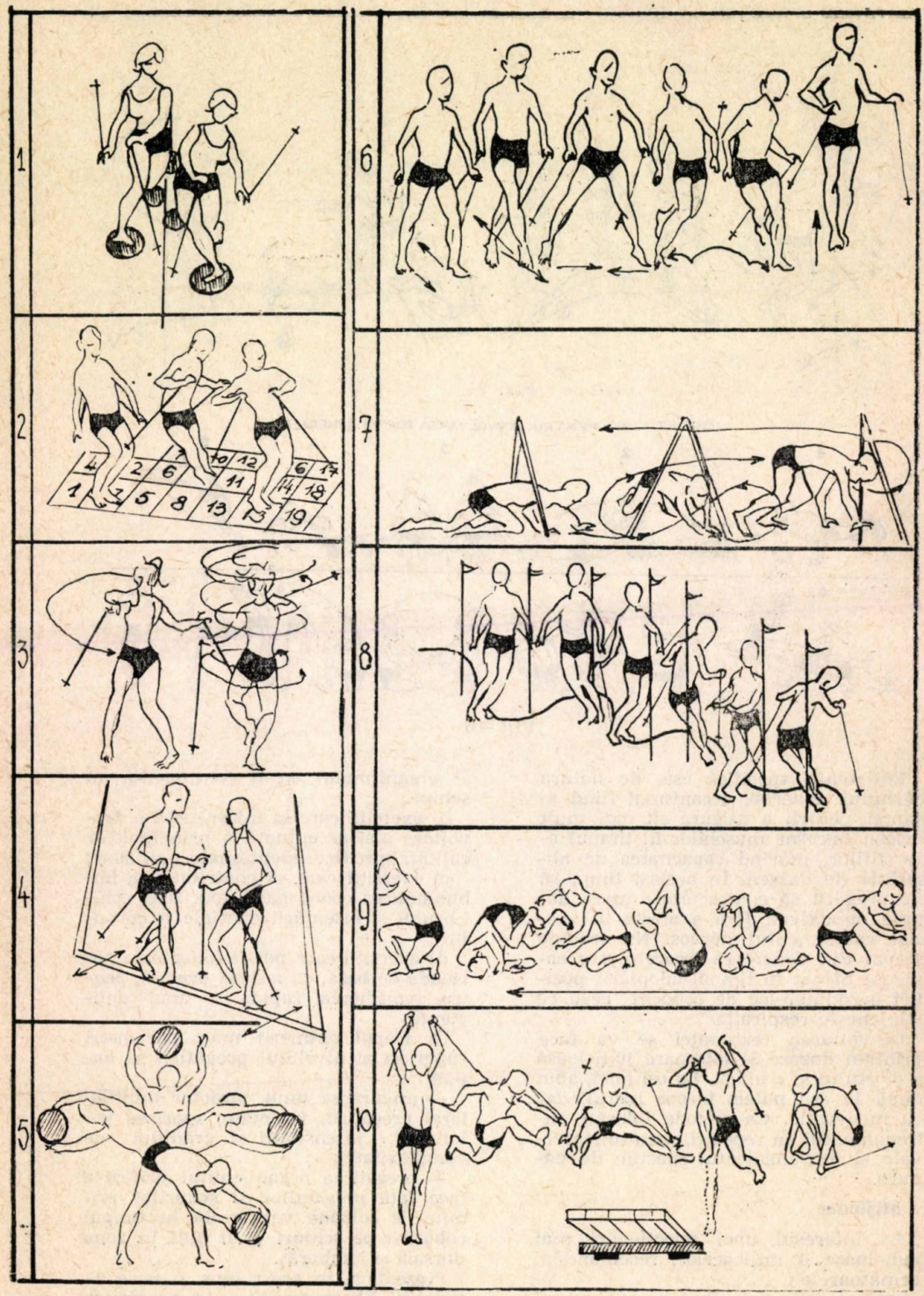


Fig. 11

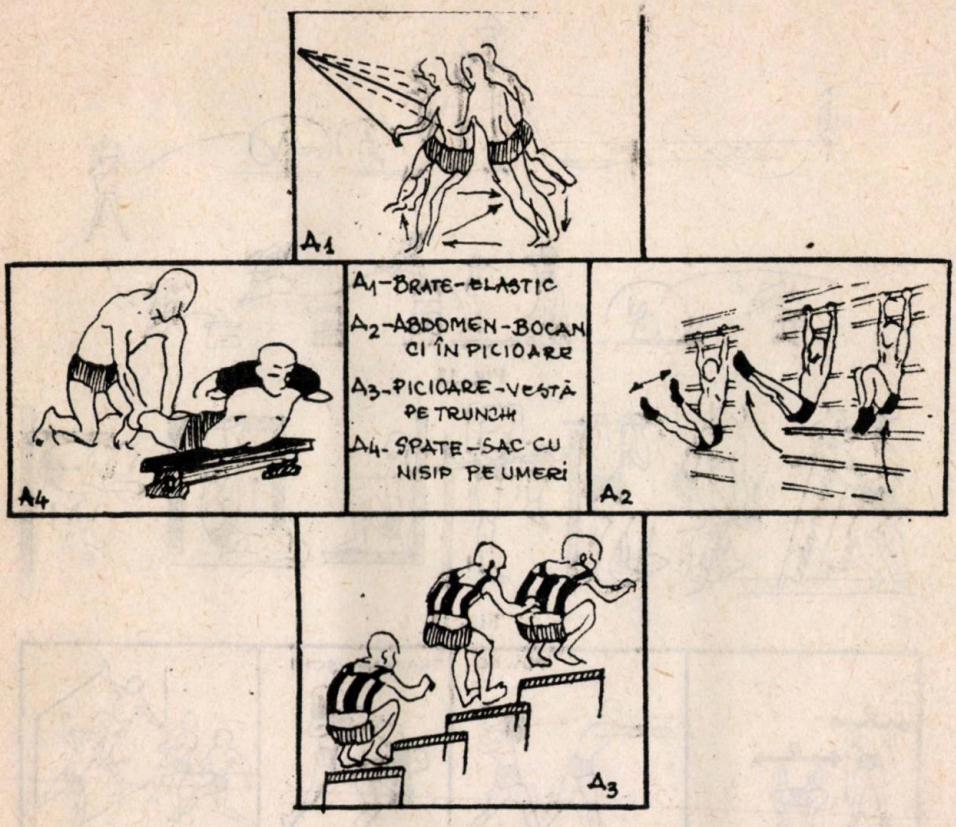


Fig. 12

Mersul și coborîrea pe diferite pante, peluzate cu iarbă, pe patine cu role, rulajul pe bicicletă, lucrul la plasa elastică, la diferite trambuline și instalații pentru acrobație, schiul pe apă, exercițiile cu caracter imitativ, slalomul pe uscat, coborîrea cu stații și alte mijloace specifice au o deosebită valoare în pregătirea schiorilor.

În privința metodologiei folosite în antrenamentele din perioada de uscat și pe zăpadă, pentru dezvoltarea calităților fizice specifice caracterului ei, poartă amprenta scopului urmărit. Recomandăm orientarea către scop și varietate.

Prezentăm în continuare o exemplificare practică a metodologiei utilizate în pregătirea schiorilor alipini.

a) Circuit lung pentru dezvoltarea forței generale (fig. 10). În cadrul acestei metode se aplică principiul efortului progresiv, volumul și intensitatea stabilindu-se pentru fiecare executant în parte în funcție de posibilitățile fiecăruia. Executarea acestui gen de circuit solicită organismul la un efort de intensitate mare (75—80% din capacitatea maximă de efort). Circuitul acesta poate avea trei variante : 1) activitatea se desfășoară fără pauză și fără normă de timp ; 2) activitatea se desfășoară fără pauză, dar cu normă de timp pentru x circuite ; 3) activitatea se desfășoară fără pauză, dar cu timp standard.

b) Circuit cu metoda lucrului cu intervale, în varianta lucrului extensiv cu intervale. Fiecare exercițiu se execută o perioadă de timp invariabilă, după care urmează o pauză incompletă. După fiecare circuit urmează o pauză de 3—5 minute. De ex. : 30 sec. activitate — 30 sec. pauză ; 20 sec. activitate —20 sec. pauză ; 25 sec. activitate — 45 sec. pauză ; 15 sec. activitate — 20 sec. pauză. În exemplul prezentat în cadrul figurii 11 se urmăresc dezvoltarea îndemînării specifice, coordonarea, echilibrul, suplețea.

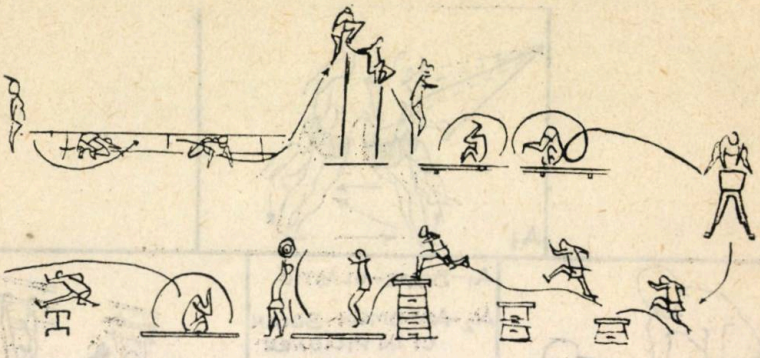


Fig. 13

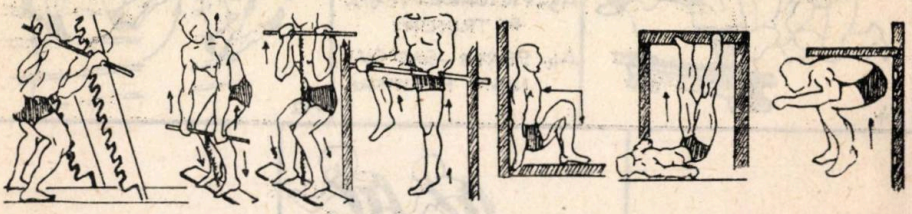


Fig. 14

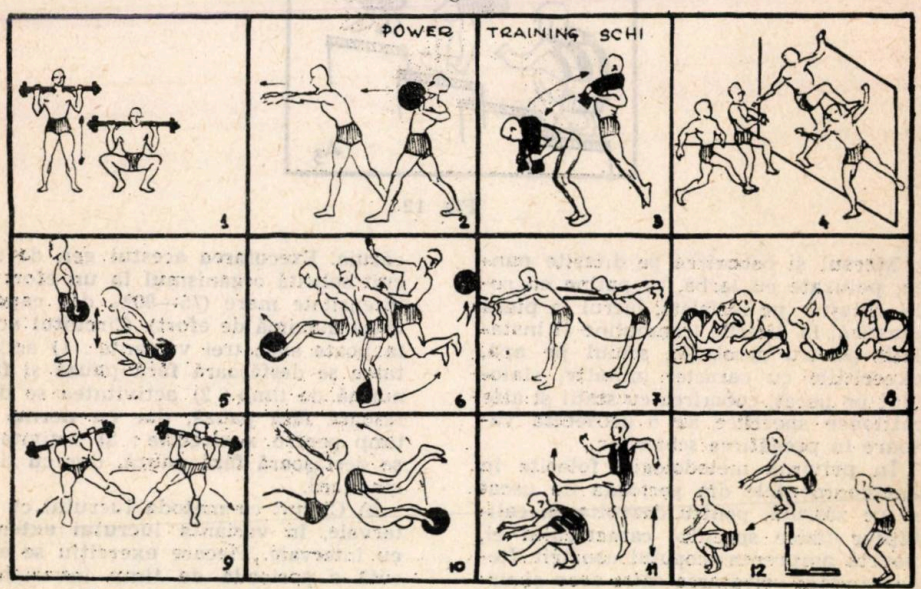


Fig. 15

c) Circuit cu metoda lucrului cu repetări. Urmărește creșterea indicilor de forță. Exercițiile se execută cu încărcătură, iar efortul ca intensitate se situează între 60—100% din capacitatea maximă a organismului (fig. 12).

d) Circuit pentru dezvoltarea uneia sau mai multor calități (fig. 13, pentru dezvoltarea vitezei forței-îndemînării).

e) Circuit pentru consolidarea unor deprinderi motrice specifice sau cu dublă adresă: consolidarea unor deprinderi motrice și dezvoltarea uneia sau mai multor calități fizice specifice.

Fig. 16

— Antrenamentul izomeric. Contracțiile izomerice trebuie executate cu 60—100% din posibilitățile maxime ale individului. Cele care angajează mase mari musculare nu trebuie să depășească 50—60% din capacitatea de efort. Nu se recomandă la copii. Juniorii mari fără eforturi maxime. Durata unei contracții izomerice încadrată între 6—12 sec. Într-o lecție de pregătire, timpul total de contracții izomerice se va încadra între 60—90 sec. Durata pauzelor între execuții va fi de 60—90 sec. (fig. 14).

Fig. 17

— Antrenamentul pentru detentă. Metoda urmărește dezvoltarea calității combinate forță-viteză. Ea utilizează trei grupe mari de exerciții : 1) exerciții cu greutăți și haltere ; 2) exerciții cu mingi medicinale ; 3) exerciții cu caracter acrobatic. Programul este alcătuit din 12 exerciții împărțite în trei mari grupe de cîte patru în următoarea ordine de execuție : exercițiu cu greutăți sau haltera ; exercițiu cu mingea medicinală ; exercițiu cu greutăți ; exercițiu acrobatic (fig. 15).

— Antrenamentul cu intervale. Metoda este destinată îmbunătățirii rezistenței. Dacă schiorul lucrează intens 30 de sec. și se odihnește cel puțin dublu, el poate repeta doza de efort de mai multe ori. În acest fel el se antrenează la o intensitate superioară celei cerute normal de anumite pasaje de porți, porțiunea de teren în coborîre etc. unde o secvență de efort maxim este mult mai mică (fig. 16).

— Antrenamentul în pădure. Caracteristica acestei metode este acțiunea tonifiantă fizică și psihică. Ea are patru părți alternante : exerciții de suplețe și respirație cu caracter de încălzire, exerciții de forță specifică care solicită 2/3 din capacitatea de efort, exerciții de viteză de reacție și exerciții cu caracter acrobatic (fig. 17).

Probe și norme de control pentru verificarea pregătirii schiorilor de performanță. (Sarcini metodice ale federației de schi pentru sezonul 1977/78).

1. Viteza de deplasare :

1.1. Alergare

Categoria	30 m	60 m	100 m
1. seniori : lot național	4,3	—	12,9
sportivi de perf.	4,4	—	13,2
2. senioare : lot național	4,9	8,8	—
sportive de perf.	5,0	9,3	—
3. juniori : lot național	4,4	8,3	—
sportivi de perf.	4,6	8,5	—
4. junioare : lot național	5,0	9,3	—
sportive de perf.	5,4	9,5	—

2. Viteza de execuție și în regim :

2.1 Sărituri laterale x 1

Categoria	15" sărituri laterale peste o ștachetă la 5 cm înălțime.	30" sărituri laterale peste o ștachetă la 15 cm înălțime
1. seniori : lot național	—	45
sportivi de perf.	—	42
2. senioare : lot național	—	40
sportive de perf.	—	35
3. juniori lot național	30	40
sportivi de perf.	25	35
4. junioare : lot național	23	33
sportive de perf.	20	29

3. Forța

Categoria	3.1.M. brațe		3.2.M. picior	3.3.M. abdomen.
	A. flotări din sprijin înapoi timp de 30" B. flotări din sprijin înainte 30".		genuflexiuni pe un picior X2	pe spate culcat, ridicarea bust, concomitent cu tragerea genunchilor la piept. Nr. în 30"
	A	B		
1. seniori lot național	55	35	35	28
sportivi de perf.	50	30	30	24
2. senioare lot național	30	25	26	24
sportive de perf.	25	20	22	20
3. juniori lot național	50	30	30	24
sportivi de perf.	45	25	26	22
4. junioare lot național	30	20	24	20
sportive de perf.	24	20	20	18

4. Proba specifică

Efort continuu gradat în timp de la o etapă la alta, conform indicațiilor anexă X3. Pe orice pîrtie la alegerea antrenorului dar cu respectarea parametrilor indicați în anexă.

Categoria	minute de alergare	efort static	nr. de opriri
1. seniori lot național	10′	1′	3
sportivi de perf.	9′	1′	2
2. senioare lot național	7′	1′	3
sportive de perf.	6′	1′	2
3. juniori lot național	9′	1′	3
sportivi de perf.	8′	1′	2
4. junioare lot național	6′	1′	3
sportivi de perf.	5′	1′	2

Exerciții în stații :

1. Menținerea poziției de căutare a vitezei.

2. Sărituri laterale.

3. Sărituri cu tragerea genunchilor la piept.

4. Sărituri laterale din ghemuit în ghemuit.

Pentru pregătirea specifică pe zăpadă, se impun următoarele :

a) **Etapa cantitativă** de bază 7—10 zile caracterizată printr-un kilometraj mare cca 25—30 km și schi liber pe teren pregătit sau în zăpadă mare (coborîri în viteză controlată, viraje în ritmuri diferite).

b) **Etapa de cristalizare** (schi reflex) de cca 5—6 zile în care se utilizează trasee de slalom și uriaș, marcate la un fanion în care se schiază în viteze mari și foarte mari.

c) **Etapa de precizie** (calitativă) în care condițiile de pregătire se identifică cu cele de concurs (în toate cele trei probe). Caracteristica acestei etape este concentrarea și certitudinea execuției la ritmul optim propriu fiecăruia. Volumul de lucru se va reduce cu 50% față de prima etapă (cantitativă) deși timpul afectat pregătirii este același.

d) **Etapa de pregătire a vitezei** sau a coborîrii durează 8—10 zile și are un caracter mixt, cantitativ — printr-un mare număr de km parcurși de alunecare și calitativ — prin ameliorarea vitezei de parcurgere al aceluiași traseu.

e) **Etapa cronometrului,** volumul scade, zilele de control sînt asemănătoare sau chiar zilele de concurs.

În funcție de calendarul competițional se fac antrenamente alternative pe probe, cifrele minimale obligatorii fiind următoarele :

Disciplina categoria		Număr de porți într-o lecție	
		băieți	fete
slalom	juniori	250—350	200
	seniori	450	250—200
uriaș	juniori	250—300	200
	seniori	300—400	200—250
coborîre	juniori	8—9 trasee	
		20 km	15 km
	seniori	10 trasee	
		30 km	20 km

BIBLIOGRAFIE

BARA M. : Schiul pentru toți, Ed. Sport-Turism.

MATEI I. : Pregătirea pe uscat a schiorilor alpini, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1972.

MATEI I. : Selecția copiilor în schiul alpin — indici și metode obiective de control, Rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1973.

* * * : Buletin informativ al F.R.S.B., 1977/78.

I. MATEI : Particularités du développement des qualités physiques spécifiques chez les skieurs alpins

Le ski alpin fait partie du groupe des efforts avec un caractère dominant d'habileté (selon Diacikov). Apres avoir fait cette précision scientifique l'auteur ajoute que pour la pratique du ski alpin sont nécessaires les qualités physiques de

base, à savoir : la vitesse, la force, la résistance. La combinaison entre elles caractérise l'effort spécifique et détermine l'élément essentiel et décissif dans l'orientation de la préparation et le choix des moyens. Il faut mentionner le fait qu'aucune des qualités physiques principales ne peuvent se substituer l'une à l'autre.

L'article contient une série d'indications méthodologiques : quand et comment il faut commencer la préparation physique, pour les enfants, les juniors et pour les seniors, dans toutes les étapes de la préparation.

Il faut être un bon spécialiste avec une longue activité pratique pour fournir le plus exactement les moyens les plus adéquats à la préparation des skieurs alpins. C'est ce que l'auteur réussit, par une gamme variée d'exercices ayant comme but l'amélioration des qualités de base.

En dehors des qualités physiques, dans le ski alpin concourent également d'autres facteurs qui dépendent de la décision rapide, l'équilibre neuro-musculaire, la neige (qualité), le matériel de concours (les skis).

Mais l'article ne s'occupe pas de tous les aspects, mais seulement de ceux qui s'adressent aux qualités physiques spécifiques au ski alpin.

I. MATEI : Particularities of the Development of Specific Physical Qualities in Alpine Skiers

According to Diacikov, alpine skiing is part of the efforts based heavily on skill. This scientific statement was rounded off by the author, who enumerated the fundamental physical qualities required in skiing speed, force and resistance. Their gearing and combination characterized the specific stress and is the essential and decisive element of training and selection of means. None of the main physical qualities can substitute the other.

The article includes numbers of methodological guidelines : when and how physical training should start with children, juniors and the phases of training with seniors.

A proficient skiing instructor is the specialist with a long experience and long practical activity in the domain. He will know which means to choose and use. The author describes a number of exercises aiming at improving the fundamental physical qualities.

Beside physical qualities the following are not less essential in skiing : rapid reasoning, neuromuscular balance. The kind of snow and the competition equipment are likewise factors worth taking into careful consideration.

The author only deals with the physical qualities specific to alpine skiing.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd neapărat numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

PROCEDEE METODICO-ORGANIZATORICE ÎN LUCRUL CU GRUPELE DE ÎNCEPĂTORI LA ATLETISM

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Clubul atletic universitar
Prof. RODICA GÂRLEANU
C. S. „Școlarul"

Pentru desfășurarea activității atletice, în general, se cere un cadru organizatoric adecvat. Acesta este reclamat de multitudinea probelor atletice, de nivelul performanțelor și de componența grupelor.

Legate de cadrul organizatoric, ba chiar în strînsă concordanță cu acesta, se află procedeele metodice și mijloacele ce urmează a fi folosite. Pe această linie, dacă lucrurile sînt mult mai conturate în lucrul cu atleții de categorii superioare, nu aceleași constatări le putem comunica despre activitatea cu începătorii, unde se întîlnesc alte particularități :

— se lucrează cu grupe medii și mari care, fără excepție, sînt eterogene atît din punctul de vedere al pregătirii, cît și din cel al vîrstei, al datelor morfo-funcționale și somatice ;

— se lucrează pentru majoritatea probelor atletice, ceea ce face ca activitatea să fie foarte diversificată și variată ;

— activitatea se desfășoară în cele mai diversificate condiții de bază materială, pornind de la stadioane și săli cu condiții optime și continuînd cu spații improvizate și cu posibilități limitate de abordare a întregului arsenal de probe și de procedee atletice.

În atare situație, se impune găsirea unor modalități organizatorice, metodice, de selecționare a mijloacelor etc., pentru rezolvarea sarcinilor impuse în lucrul cu începătorii, pe linia adaptării organizării colectivului la temele lecției, la condițiile materiale, pe linia combinării temelor.

I. ADAPTAREA ORGANIZĂRII COLECTIVULUI LA TEMELE LECȚIEI

a) Calitățile motrice

Lucrul se va efectua pe grupe omogene, interesînd omogenitatea din punctul de vedere al pregătirii fizice :

— grupă cu pregătire fizică bună ;

— grupă cu pregătire fizică medie ;

— grupă cu pregătire fizică slabă.

Efortul va fi în concordanță cu nivelul de pregătire al grupei.

La grupele cu pregătire fizică slabă, se va urmări ca efortul să fie în continuă creștere, cu tendința de a ajunge la nivelul parametrilor grupei cu pregătire fizică medie.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag. 39

b) Alergarea pe plat

Se va lucra frontal, cu întreg efectivul, în șir cîte unul, cîte doi, pentru efectuarea :

— alergării ușoare, de încălzire ;

— elementelor școlii alergării și săriturii ;

— alergării lansate ;

— pasului lansat de semifond.

Se va lucra pe grupe, fiecare de cîte 4—6 elevi, pentru efectuarea :

— startului, de jos și din picioare ;

— lansării de la start ;

— pasului lansat de viteză ;

— atacului firului de sosire ;

— jocului de gleznă, alergării cu pendularea gambei înainte și înapoi, alergării cu genunchii sus etc. ;

— pasului săltat, pasului sărit.

c) Alergarea pe garduri

Cel mai indicat este să se lucreze pe mai multe rînduri de garduri. Rîndurile se deosebesc între ele atît în privința distanței la care sînt așezate gardurile, cît și a înălțimii la care sînt ridicate. Elevii vor pleca în alergare de la puncte diferite.

Modalitatea de lucru :

— Se așază, de pildă, trei rînduri de garduri :

— rîndul 1 : distanța între garduri — 6 m ; înălțimea gardului — 65 cm ;

— rîndul 2 : distanța între garduri — 6,50 m; înălțimea gardului — 72,6 cm;

— rîndul 3 : distanța între garduri — 7,20 m; înălțimea gardului — 72,6 cm.

— Întreg efectivul trece, la început, peste gardurile rîndului 1, de cîteva ori.

— Apoi, întreg efectivul trece peste gardurile rîndului 2. Cei care nu realizează alergarea în trei pași între garduri sînt trimiși din nou la rîndul 1 de garduri. Cei cărora le-a reușit acest lucru trec la rîndul 3, unde continuă aceeași triere. După cîtva timp, se mai încearcă treceri la rîndul următor de garduri.

d) Săritura în lungime

Se va lucra frontal, pentru exercițiile care nu implică folosirea gropii de sărituri :

— efectuarea elanului ;

— imitarea desprinderii.

Se va lucra pe grupe, fiecare de cîte 2—6 elevi, pentru exercițiile care se pot executa în afara sectorului de sărituri :

— alergarea pe elan, fără desprindere și cu desprindere ;

— desprinderi în pas săltat ;

— desprinderi în pas sărit.

Se va lucra individual, cîte doi și trei, pentru elementele care implică folosirea gropii de sărituri :

— desprinderi, cu aterizare în fandare ;

— sărituri peste obstacole ;

— sărituri cu desprindere, de pe trambulină sau de pe suport ;

— săritura în lungime, propriu-zisă.

e) Săritura în înălțime

Se va lucra frontal, pentru exercițiile de imitare a atacului, a desprinderii etc.

Se va lucra pe grupe mici, de cîte 6—8 elevi și omogene din punct de vedere valoric, pentru efectuarea lucrului la ștachetă și la diverse aparate.

În felul acesta se asigură :

— desfășurarea lecției, fără manevrarea ștachetei de la un săritor la altul ;

— sărituri de intensități aproximativ egale pentru toți componenții grupei.

Se impune cunoașterea potențialului fiecărui elev, ceea ce se realizează prin testări în concursuri sau în antrenamente.

f) Aruncarea mingii de oină

Se va lucra :

— pe perechi, așezate față în față și de valori apropiate ;

— pe grupe, așezate față în față, avîndu-se grijă ca numărului elevilor din grupă să-i corespundă cel al mingilor ;

— pe grupe, cu aruncarea mingii în perete, de la distanțe mici (10—15 m), avîndu-se aceeași grijă ca între numărul elevilor și cel al mingilor să existe concordanță.

Elevii care nu aruncă vor aduna mingile și le vor trimite celor care aruncă, apoi rolurile se inversează.

II. ADAPTAREA ORGANIZĂRII COLECTIVULUI ȘI A MIJLOACELOR LA CONDIȚIILE MATERIALE

1. În situația în care încăperile și spațiile sînt improprii practicării atletismului (coridoare, săli cu ciment pe jos, curți betonate etc.), se recomandă selecționarea, cu grijă, a acelor mijloace la care se poate totuși apela :

— Din alergări, se poate efectua tot arsenalul de mijloace, avînd însă grijă la alergările în tempo de 4/4.

— Din sărituri, vor fi evitate toate mijloacele care implică aterizări.

— Din aruncări, vor fi folosite mingea de oină, exercițiile de împingeri și lansare cu mingea medicinală.

— Din exercițiile de pregătire fizică și de dezvoltare a capacității motrice, vor fi folosite exercițiile cu partener, care nu implică aterizări sau riscul căderii de pe aparate.

2. În situația în care este vorba de spații improvizate și cu posibilități limitate de practicare a probelor, se recomandă :

a) Dacă sala nu are groapă pentru săritura în lungime :

— alergare pe elan, cu desprindere ;

— desprindere, în pas săltat ;

— desprindere, în pas sărit ;

— imitarea desprinderii ;

— desprindere, cu săritură pe spalier, pe piciorul de avîntare ;

— desprindere, cu săritură pe lada de gimnastică, pe piciorul de avîntare ;

— executarea pașilor în aer din atîrnat la inele sau la bara fixă.

b) Dacă nu avem instalație pentru săritura în înălțime (procedeul răsturnare dorsală) :

— executarea elanului, fără desprindere ;

— executarea elanului, cu desprindere și prindere de mijloc sau cu săritură pe lada de gimnastică ;

— desprinderi, cu săritură și așezare pe lada de gimnastică ;

— desprindere și săritură, cu asigurare cu lonja ;

— idem, cu răsturnare înapoi.

III. COMBINAREA TEMELOR

Din punctul de vedere al temei tratate, recomandăm următoarele:

— să se prefere lucrul cu mai multe sarcini, acesta înlesnind formarea grupelor mici ;

— să se utilizeze cît mai mult lucrul frontal, pentru exercițiile care se pretează acestei organizări ;

— să se țină seama de condițiile de lucru, de baza materială.

Exemplificări

Dacă grupa este de 15 elevi, se vor forma 3 subgrupe, fiecare de cîte 5 elevi, cu efectuarea temelor de săritură în înălțime, de aruncare și de dezvoltare a forței.

Se va lucra în sistemul „lucru pe ateliere".

Poate exista și varianta formării unei singure grupe, dar numai în cazul în care figurează următoarele sarcini :

— alergarea de garduri ;

— dezvoltarea vitezei ;

— pregătirea fizică.

Dacă grupa este formată din 16 elevi și sînt la dispoziție 4 mingi medicinale, 8 dintre elevi vor constitui grupa de aruncare, urmînd ca ceilalți să alcătuiască o grupă sau două în care se vor efectua teme de alergare sau de sărituri.

În încheiere, dorim să atragem atenția asupra faptului că am prezentat această serie de modalități de organizare a grupei de elevi, de procedee metodice de predare și selecționare a mijloacelor în vederea realizării unei lecții cît mai eficiente, întrucît am considerat că, în condițiile lucrului cu efective mari, un rol dintre cele mai importante în realizarea sarcinilor îl joacă tocmai procedeele metodico-organizatorice.

BIBLIOGRAFIE

ANTONESCU ALLA : Metode de organizare și de predare pentru obținerea densității în lecțiile de educație fizică, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, 1965.

DANCSULY A. : Modernizarea formelor de transmitere-asimilare a cunoștințelor, Revista de pedagogie, nr. 3, 1968.

GÂRLEANU D. : Mărirea eficienței lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1968.

GÂRLEANU D. : Specificul aplicării lucrului pe grupe în activitatea de educație fizică a elevilor, Revista de pedagogie, nr. 4, 1973.

GÂRLEANU D. : Lucrul pe grupe în cadrul lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1973.

PASCU T. : Metodele lucrului școlar pe grupe, rev. Școala și viața Ilfovului, nr. 3, 1938.

* * * : Fundamente pedagogice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Procédés méthodologiques-d'organisation dans le travail avec les groupes de débutants en athlétisme

Sont présentées une série de modalités d'organisation du groupe des élèves, des procédés méthodologiques d'enseignement et de sélection des moyens en vue de réaliser une leçon efficace, pour la raison que, dans les conditions du travail avec des grands effectifs, dans la réalisation des tâches, un rôle des plus importants est detenu justement par les procédés méthodologiques-d'organisation.

La structure du matériel est la suivante :

I. L'adaptation de l'organisation du collectif aux thèmes de la leçon (a. les qualités motrices ; b. course sur terrain plat ; c. haies ; d. saut en hauteur ; e. saut en longueur ; f. lancement de la balle d'oïna).

II. L'adaptation de l'organisation du collectif et des moyens aux conditions matérielles (avec des exemples pour les situations suivantes : a) les salles et les espaces sont impropres à la pratique de l'athlétisme ; b) il s'agit des espaces improvisés ayant des possibilitées pour la pratique des épreuves.

III. La combinaison des thèmes (sont présentés des exemples pratiques pour le travail avec plusieurs tâches, qui permet la formation des groupes réduits, quand on utilise, en priorité, le travail frontal).

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Methodical-Organizational Working Procedures in Athletics Beginners

The authors advance a series of modalities for the organization of the teams of pupils, of the teaching methods, of the selection means — all of which contribute to a more efficient lesson. Under the conditions of a large team enphasis should be placed on methodical and organizational procedures.

The recommendations are based on :

I. The adjustement of the organization of the team to the themes of the lesson (a. motive qualities ; b. racing ; c. hardle racing ; d. high jump ; e. long jump ; f. „oina" ball throwing).

II. The adaptation of the organization of the team and of the relevant means to material conditions (examples are provided for such situations as : a) the spaces and rooms are improper to athletics practising ; b) limited spaces with restricted possibilities for practising athletics).

III. A combination of themes (practical examples are given which facilitate the tasks and the formation of smaller groups).

PREGĂTIREA DE IARNĂ — UN IMPERATIV MEREU ACTUAL

Pregătirea fizică este unul dintre factorii antrenamentului sportiv. El trebuie să fie prezent în toate etapele pregătirii, dar mai cu seamă în timpul pregătirii de iarnă, care de cele mai multe ori coincide cu perioada pregătitoare. Prin pregătirea fizică se înțelege nivelul dezvoltării posibilităților motrice ale individului atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor fizice. În cadrul pregătirii fizice la sportivi trebuie să stabilim că acest proces de dezvoltare a posibilităților motrice nu are sens decît în cazul în care se pornește de la un anumit nivel al calităților motrice. Obiectivul pregătirii fizice generale și mai ales în cea realizată iarna îl constituie ridicarea nivelului marilor funcții ale organismului și îmbogățirea bagajului motric.

Prima etapă a perioadei pregătitoare din timpul iernii vizează, în principal, crearea premiselor pentru dobîndirea formei sportive în perioada care urmează, cea competițională. Printre obiectivele urmărite cu precădere în această perioadă amintim :

— asigurarea creșterii generale a nivelului de dezvoltare a calităților fizice ale sportivului — viteza, forța, îndemînarea, rezistența — pe baza practicării exercițiilor fizice variate, în aer liber, folosind din plin condițiile naturale oferite de parcuri, păduri, munți etc. ;

— formarea sau refacerea deprinderilor care contribuie la însușirea tehnicii și tacticii din ramura de sport respectivă, concomitent cu însușirea unor noi elemente de tehnică și tactică sau perfecționarea celor dobîndite anterior ;

— înarmarea sportivilor cu cunoștințe din domeniul tehnicii și tacticii sportului practicat sau aprofundarea acestora.

Așadar, în cadrul perioadei pregătitoare, de regulă iarna, accentul se pune pe pregătirea fizică generală, fără să fie neglijată cea specifică, a cărei pondere este însă mult mai mică. Această pregătire — specifică — asigură îmbinarea unitară a calităților morfo-funcționale cu aplicarea tehnicii și tacticii. În cazul sportivilor de mare performanță, ponderea pregătirii fizice specifice va crește, iar mijloacele folosite vor fi mai specializate. În efortul fizic sînt prezente, în diferite proporții, toate calitățile motrice, aflate într-o strînsă interdependență, care se manifestă prin faptul că dezvoltarea uneia atrage după sine dezvoltarea celorlalte calități.

Împreună cu pregătirea fizică generală, în perioada pregătirii de iarnă se va avea în vedere realizarea pregătirii fizice specifice și în același timp a pregătirii tehnice din sporturile respective. Pentru realizarea acestui obiectiv vor fi folosite, printre altele, următoarele mijloace de bază :

— exerciții care cuprind elemente ale mișcării și acțiuni din ramura de sport respectivă ;

— exerciții apropiate ca structură din alte discipline sportive — jocuri sportive, sporturi individuale etc. ;

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag. 44

— elemente din sportul respectiv executate cu mici modificări de structură sau ale conținutului lor.

În general, pregătirea fizică trebuie dirijată spre indici care să asigure executarea procedeelor tehnice, la un nivel superior, atît în sporturile individuale, cît și în cele de echipă. În orientarea pregătirii fizice în sport trebuie să ținem seamă de specificul probei sau jocului, de caracteristicile bio-socio-psihologice ale sportivilor, deosebite de la un individ la altul, perspectivele probei sau jocului, de optimizarea pregătirii. Aici este momentul să arătăm că pregătirea fizică, alături de ceilalți factori ai antrenamentului, trebuie să ducă la scurtarea învățării și perfecționării, la obținerea randamentului maxim.

Etapa pregătirii de iarnă din cadrul etapei pregătitoare a antrenamentului sportiv, ca de altfel și celelalte perioade, trebuie să se încheie cu trecerea unor norme de control dinainte stabilite, care au menirea să reflecte, în primul rînd, nivelul pregătirii fizice și apoi a celei specifice a sportivului, personal și, prin aceasta, nivelul general al pregătirii lotului, echipei, al sportivilor aflați în pregătire.

Pregătirii fizice, ca factor important al antrenamentului sportiv, este necesar să i se acorde importanța cuvenită atît pe parcursul întregului ciclu de pregătire, cît mai ales acum, în acest sezon rece, în care factorii naturali vin să concure la acest deziderat.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ECOCARDIOGRAFIA LA SPORTIVI
(performanţa ventriculară stîngă)

Dr. TIBERIU POP
Dr. ELISABETA PUFULETE
Biolog. ELISEI PETCU

Spitalul clinic „Panduri"

Primele observaţii privind mişcările structurilor cardiace detectate ultrasonografic au fost efectuate de către Reidel (1950), dar punerea la punct a unei metodologii de aplicare clinică a ultrasunetelor în cardiologie se datoreşte lui Edler şi Hertz (1954). Ei au început prin a descoperi ecourile reflectate de foiţa anterioară a valvulei mitrale. Ulterior, Edler (1968) a descris ecourile provenite de la valvula tricuspidă, camera de preejecţie a ventricolului stîng, valvula aortică şi artera pulmonară, pentru a recunoaşte ulterior imaginile anormale ale ventricolului drept dilatat la pacienţii cu defect septal atrial, mixome atriale, pericardite.

Interesul crescut ce se manifestă în ultimul timp pentru ecocardiografie este datorit, în special, faptului că această tehnică neinvasivă de investigare aduce date noi şi exacte asupra dimensiunilor şi funcţiilor ventricolului stîng, în ultimă instanţă aprecierii asupra performanţei ventriculare stîngi. S-a demonstrat posibilitatea obţinerii dimensiunilor interne cavitare ale ventricolului stîng, dimensiuni strîns corelate cu volumul corespunzător ventricolelor uniform contractate. Ecocardiografia reprezintă o metodă nesîngerîndă de estimare a volumului diastolic, volumului rezidual sistolic, volumului bătaie, fracţiunii de ejecţie. Ea permite, de asemenea, estimarea grosimii peretelui posterior al ventricolului stîng de la sfîrşitul diastolei pînă la sfîrşitul sistolei ; a volumului total al ventricolului stîng (cavitate + masă miocardică), precum şi a greutăţii miocardului ventricular stîng.

Studii privind aprecierea dimensiunilor ventricolului stîng determinate prin ecocardiografie în comparaţie cu metodele angiocardiografice au fost efectuate de numeroşi autori, ca : Pambo J. (1971), Fortuin N. J. (1971), Feigenbaum H. (1972), Murray J. (1972), Gibson Dg. (1973). Numărul publicaţiilor privind această temă a devenit în ultimul timp destul de mare, astfel că o trecere în revistă a întregii bibliografii este dificilă.

Este de la sine înţeles că posibilitatea de apreciere a parametrilor performanţei ventricolului stîng pe cale neinvasivă, cale pe care o oferă ecocardiografia, reprezintă o achiziţie valoroasă pentru medicina sportivă şi pentru medicina efortului fizic în general. În acest sens, amintim studiile efectuate de către Roeske şi colab. (1976) privind aprecierea ecocardiografică a hipertrofiilor ventriculare la atleţii de performanţă, precum şi examinarea ecocardiografică comparată la sportivii de performanţă şi cei neantrenaţi. Rost R. şi colab. (1972 şi 1977) fac o trecere în revistă a aplicaţiilor ecocardiografiei în medicina sportivă. În ţara noastră nu cunoaştem să se fi efectuat, pînă în prezent, investigaţii ecografice privind studiul performanţei ventricolului stîng la bolnavi sau sportivi.

BAZELE FIZICE, TEHNICE ŞI METODOLOGICE

Ultrasunetele sînt unde ale presiunii mecanice care se propagă ca oscilaţii ale particulelor cu o frecvenţă superioară domeniului audibil uman (20 Hz — 20 000 Hz). Ele au la bază fenomenul de piezoelectricitate descoperit în 1880 de către fraţii Curie. În diagnosticul medical se folosesc ultrasunetele din domeniul cuprins între 1—15 MHz, care sînt generate de un cristal natural sau artificial

ce se află într-un dispozitiv special, numit Transductor, ce funcţionează pe principiul efectului piezoelectric. Dacă se aplică cristalului cu proprietăţi piezoelectrice un puls electric de scurtă durată, vor fi generate unde elastice de frecvenţă înaltă — ultrasunete — care dacă sînt puse în contact cu un mediu se vor propaga. În ţesutul uman moale, viteza medie de propagare este de 1540 m/s. Cînd fascicolul ultrasonor ajunge la suprafaţa de separare a două medii cu proprietăţi acustice diferite (densităţi diferite) o parte a energiei fascicolului se va reflecta, iar dacă fascicolul cade perpendicular pe suprafaţă, reflexia va fi totală. Tehnica diagnosticului medical cu ajutorul ultrasunetelor se bazează pe înregistrarea intervalului de timp scurs de la emisia semnalului sonor pînă la recepţia lui, timp care este în funcţie de viteza sunetului şi de densităţile mediilor străbătute. Dacă aceste ecouri sînt transformate prin mişcare, în curbe de mişcare, apare aşa-numita imagine Time/Motion, realizare tehnică care stă la baza ecocardiografiei, vizualizîndu-se astfel mişcarea unei structuri în timp.

MATERIAL ŞI MOTODĂ

Au fost examinaţi ecocardiografic 21 de sportivi de performanţă, componenţi ai loturilor naţionale şi olimpice. Toţi subiecţii au fost de sex masculin, cu o vîrstă medie de 23 de ani (limite între 18—30 de ani). Din aceşti 21 de subiecţi, 11 sportivi practică eforturi fizice care determină solicitare ventriculară stîngă (atletism, grupa rezistenţă) — grupa A ; sportivi care practică eforturi fizice caracterizate predominant prin hiperpresiune toracică şi implicit solicitare ventriculară dreaptă — grupa B ; 2 sportivi practică tirul, sport caracterizat prin efort fizic mic cu momente de solicitare moderată ventriculară dreaptă datorită perioadelor de apnee.

Aparatul folosit de noi pentru obţinerea ecocardiografiilor este Sonograf III — Unirad — S.U.A., cu accesoriile : Video Cassette Recorder, Monitor TV, Cardioniner Cine Display, Modulul — Model 142, Motion/ECG special pentru ecocardiografii, iar imaginile au fost înregistrate pe filme Polaroid alb-negru cu ajutorul Camerei HP tipul 197 A, Generator de caractere etc.

Acest tip de aparat beneficiază de performanţe tehnice ce nu se întîlnesc la alte tipuri de acest gen, cum ar fi : domeniul de analiză, exclusiv logaritmică de la 0 la 40 dB ; controlul electronic al zoom-ului ; posibilitatea de a realiza 9 imagini secvenţiale care pot fi redate ulterior pe rînd pe monitorul TV cu viteza dorită în funcţie de necesităţi, posibilitatea modulului — model 142 — de a suprapune electrocardiograma şi de a controla poziţia ei pe ecocardiografie. Am folosit un transductor Model 543 Unirad, 2,25 MHz, diametrul de 13 mm, focus 4—7 cm.

Sportivii examinaţi practică sportul în medie de 7 ani (limitele fiind 5—12 ani). Examinarea a fost efectuată în preajma unor competiţii de interes naţional sau internaţional, subiecţii avînd deci o pregătire fizică superioară şi o stare funcţională bună. Cu excepţia celor doi sportivi care practică tirul, ceilalţi 19 sportivi au prezentat la data examinării bradicardie, în medie 50 bătăi/min. (limite 42—66 bătăi/minut). Examinarea a fost făcută în stare de repaus în poziţie clinostatică. Tehnica de examinare a fost următoarea : transductorul a fost plasat în spaţiul IV sau V intercostal stîng, parasternal, zonă unde am aplicat ca mediu de contact un gel hipoalergid Unirad. Fascicolul sonic a fost îndreptat medial şi posterior, detectîndu-se întîi mişcarea foiţei anterioare a valvulei mitrale. Apoi fascicolul sonic a fost îndreptat uşor lateral şi inferior pînă la apariţia mişcărilor septului interventricular şi peretele posterior al ventricolului stîng. Simultan s-a înregistrat o deviaţie bipolară a electrocardiogramei.

Diametrul diastolic (end — dyastolic diameter) — Dd — a fost măsurat de la marginea stîngă a ecoului provenit de la septul interventricular pînă la ecoul datorit endocardului peretelui ventricular posterior, în timpul înscrierii undei R pe electrocardiogramă.

Diametrul sistolic (end — systolic diameter) — Ds — e măsurat de la aceleaşi repere la sfîrşitul undei T, corespunzînd celei mai ample deplasări anterioare a peretelui posterior al ventricolului stîng.

Calculul s-a efectuat după metoda mai des descrisă în literatură de Gramiak R. (1969) şi Feigenbaum H. (1973), după care : volumul diastolic EDV (end — dyastolic volume) = Dd^3 ; volumul rezidual sistolic ESV (end — systolic

volume) = Ds^3 ; volumul sistolic (bătaie) SV (stroke volume) = = EDV-ESV sau (Dd) ^{3}-(Ds) ^{3}.

În această primă lucrare ne-am propus determinarea următorilor parametri : volumul bătaie (SV), volumul diastolic (EDV), volumul rezidual sistolic (ESV), diametrul diastolic (Dd), diametrul sistolic (Ds) și evidențierea — dacă va fi cazul — a deosebirilor dintre cele 3 grupe.

REZULTATE ȘI DISCUTAREA LOR

Pentru o ilustrare mai edificatoare a valorilor obținute, pe cele 3 grupe, redăm mai jos tabelul cu rezultatele obținute :

	Sportivi	SV(ml)	Dd(cm)	Ds(cm)	EDV(ml)	ESV(ml)
Grupa A	val. medii	97	6,5	5,6	285	187
	valori extreme	62—130	6—7,2	5—6,6	216—373	125—216
Grupa B	val. medii	78,3	5,7	4,7	190	110
	valori extreme	51—121	5—6,4	4—5,6	125—262	64—176
Grupa C	val. medii	69	5,8	5,1	220	151

Numărul restrîns de sportivi examinați nu permite formularea unor aprecieri finale, considerînd mai utilă enunțarea următoarelor remarci :

Toți sportivii examinați au prezentat în general valori crescute ale diametrului diastolic și sistolic, față de valorile medii raportate la subiecții sănătoși care nu practică eforturi fizice. Astfel, Dd găsit de noi este în medie de 6,5 cm la grupa A ; 5,7 cm la grupa B ; 5,8 cm la grupa C, în timp ce valorile de referință citate în literatură pentru subiecții normali neantrenați sînt de 5 cm $\pm$ 0,41 Fortuin, Hood, Craige (1972) și 4,4 cm McDonald, Feigenbaum, Chang (1972).

În ceea ce privește Ds noi am găsit valori medii de 5,6 cm la grupa A ; 4,7 cm la grupa B și 5,1 cm la grupa C, față de valorile medii citate la nesportivii sănătoși, 3,8 cm $\pm$ 0,36 Fortuin, Hood, Craige (1972) și 2,83 McDonald, Feigenbaum, Chang (1972).

Menționăm că unii dintre autorii citați folosesc altă formulă de calcul. În ceea ce ne privește, ne propunem repetarea studierii acestor parametri la aceeași perioadă relativ asemănătoare de antrenament cu perioada examinării de față (perioada precompetițională), perioadă în care sportivii să prezinte aproximativ aceleași valori de frecvență cardiacă.

Cea mai marcată creștere o prezintă volumul rezidual sistolic, precizînd din nou că nu avem date la sportivii de performanță pentru a face o referire mai amplă.

În ceea ce privește valorile volumul bătaie, ele se prezintă astfel : 97 ml la grupa A ; 78,3 ml la grupa B ; 69 ml la grupa C, față de valorile medii găsite la subiecții normali neantrenați 83 ml Fortuin și colab. (1971).

Desigur că aceste referiri sînt formale, utile fiind comparațiile cu parametrii determinați de subiecții sportivi (de preferință sportivi de performanță), comparație între parametrii aceluiași sportiv în diferite etape de pregătire și bineînțeles compararea datelor de repaus cu datele recoltate în efort submaximal și maximal.

Volumul bătaie crescut coincide cu părerea autorilor care consideră că inimile sportive prezintă mișcări puternice ale pereților atît în repaus cît și în efort, fapt care ar conduce la concluzia logică după care în aceste circumstanțe volumul bătaie trebuie să fie corespunzător mai mare. În această privință, este necesar să citățm divergențele de păreri asupra valorii volumului bătaie la cordul sportiv. Investigațiile sfigmografice anterioare au condus la ideea că inima sportivă ar prezenta un volum bătaie scăzut în repaus, fiind astfel pus la îndoială mecanismul Starling. Determinarea volumului bătaie cu ajutorul metodelor invazive (diluția de colorant sau cateterismul cardiac) nu au confirmat existența unui

volum bătaie scăzut în repaus, dar rezultatele metodelor invazive au fost şi ele puse la îndoială datorită faptului că ele nu se execută în condiţiile unui repaus real.

CONCLUZII

Ecocardiografia reprezintă o achiziţie valoroasă pentru medicina sportivă, în special, şi pentru medicina eforturilor fizice, în general.

În afara posibilităţii pe care o prezintă în tranşarea unor diagnostice de boli cardiace la limită sau slab exteriorizate clinic, metoda are marele avantaj că permite prin metode neinvazive evidenţierea modificărilor de volum, precum şi determinarea unor parametri care definesc performanţa ventricolului stîng.

Faptul că poate fi repetată fără riscuri sau impedimente deosebite, ori de cîte ori este necesar, dă posibilitatea studierii în timp la acelaşi sportiv a modificărilor anatomice şi funcţionale pe care le determină efortul sportiv. Fără îndoială că o etapă calitativ superioară o vor reprezenta investigaţiile privind contractilitatea ventriculară, a fracţiunii de ejecţie, precum şi posibilitatea de executare a ecocardiografiilor în repaus şi după un efort dozat.

Posibilitatea pe care o oferă ecocardiografia în estimarea neinvazivă a unor dimensiuni şi capacităţi funcţionale, factori limitanţi principali ai sistemului de transport al oxigenului şi implicit al capacităţii de efort aerob, subliniază de la sine importanţa acestei metode în domeniul vast al explorărilor funcţionale din medicina sportivă.

BIBLIOGRAFIE

EDLER I., HERTZ C. H. : Use Ultrasonic Reflectoscope for the Continuos Recording of Movrements of Heart Walls. Kungliga Fysiografisk Sallskapets Lund Forhandlinger, 24;40, 1954.

EDLER I. : Mitral valve function studied by ultrasound echo, Netod, In Grossman C. C. et al. Eds. ; Diagnostic Ultrasound, New York, Plenum Press, 1968.

POMBO J. F., RUSSEL R. O. Jr., RACKLEY C. E., FOSTER G. L. : Comparision of Stroke volume and cardiac output determination by ultrasound and dye dilution in acute myocartial infarction. Amer. J. Cardiol. 27 ; 630, 1971.

POMBO J. F., TROY B. L., RUSSELL R. O. Jr. : Sept ventricular volumes and ejection fraction by echocardiography, circulation 43 ; 480, 1971.

FORTUIN N. J., SHERMAN M. E., HOOD W., CRAIGE E. : Determination of left ventricular volumes by ultrasound. Circulation 44 ; 575, 1971.

McDONALD I., FEIGENBAUM H., CHANG S. : Analysis of left ventricular wall motion by reflected ultrasound, Circ. 46, 14, 1972.

MURRAY J., JOHNSTON W., REID J. : Echocardiohraphic determination of left ventricular dimensions, volumes and performance, Amer. J. Cardiol. 30, 252, 1972.

Von ROST R., HOLLMANN W., GERHARDUS H., PHILIPPI H. : Sportartz und Sportmedizin, Nr. 4, April 1977.

GRAMIAK R., SHAH P. M., KRAMER D. H. : Ultrasound localisation of left ventricular outflow obstruction in hypertrofic obstructiv cardiomyopathy, Circulation 40 ; 3, 1969.

FEIGENBAUM H. : Newer aspects of Echocardiography, Circulation, 47, 833, 1973.

FORTUIN N., HOOD W., CRAIGE E. : Evaluation of left ventricular function by echocardiography, Circ. 46, 26, 1972.

T. POP et collab. : L'échocardiographe chez les sportifs

L'échocardiographie possède une technique noninvasive d'investigation qui fournit des données nouvelles et exactes sur les dimensions et les fonctions ventriculaires gauches.

L'échocardiographie représente une méthode nonsaignante d'estimation du volume diastolique, du volume résiduel systolique, du volume battement, de la fraction d'éjection. De même, elle permet l'estimation de l'épaisseur de la paroi

postérieure du ventricule gauche de la fin de la diastole jusqu'à la fin de la systole, du volume total du ventricule gauche (cavité et masse myocardique), ainsi que du poids du myocarde ventriculaire gauche.

La technique du diagnostic médical s'effectue avec l'aide des ultrasons, se basant sur l'enregistrement de l'intervalle de temps, qui est en fonction de la vitesse du son et des densités des milieux parcourus. Si ces échos sont transformés par le mouvement, en courbes de mouvement, apparaît la soi-disante image Time/Motion, réalisation technique qui se trouve à la base de l'échocardiographie, en visualisant ainsi le mouvement d'une structure en temps.

L'expérience a été effectuée sur 21 sportifs de performance, membres des équipes nationales et olympiques, qui ont subi un examen échocardiographique. Tous les sujets ont été de sexe masculin, avec une moyenne d'âge de 23 ans (limites entre 18—30 ans). L'appareil utilisé par les auteurs pour obtenir les échocardiographies est Sonograf III — Unirad.

Les sportifs examinés pratiquent le sport en moyenne depuis 7 ans. L'examen a été effectué avant des compétitions d'intérêt national les sportifs ayant donc une préparation physique supérieure et un état fonctionnel bon.

Les résultats valoriques de l'expérience figurent sur des tableaux. L'échocardiographie représente une acquisition de valeur pour la médecine sportive, et pour la médecine des effort physiques en général.

T. POP and team : Ecocardiography in Sportsmen

Ecocardiography is based on a non-aggresive investigation technique and it brings in new and accurate data on the left ventricular dimensions.

It is a non-bleeding method for evaluating the diasystolic volume, the residual systolic volume, the beating volume and the ejection fraction. Moreover, it allows for an estimation of the thickness of the posterior wall of the left ventricle from the end of diasystole to that systole, of the total volume of the left ventricle (cavity ; myocardic mass) as well as of the weight of the left ventricle myocardium.

The technique of medical diagnosis is achieved by ultrasounds and it is based on a recording of the time interval which depends on the speed of sound and density of media. If these echoes are transformed by movement into movement curves, the so- called Time/Notion image occurs — this is the technical achieving on which ecocardiography rests, a visualization of the movement of a structure in time.

The experiment was cartied out with 21 performance sportsmen, belonging to the national and Olympic teams, all ecocardiographically examined. All subjects were males, of an average age of 23 (limits between 18—30). The Sonograph III — Unirad equipment was made use of.

The sportsmen examined had been practising sports for 7 years. The examination took place on the eve of the national competitions when they were physically trained and in very good conditions. The appended table shows the results obtained.

Ecocardiography is a valuable asset of physical medicine, in special, and of physical effort medicine, in general.

SPORT ● RECREAȚIE
SĂNĂTATE

SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ SCHIEM ÎN TEREN DENIVELAT

Prof. M. IOAN

Pîrtiile de azi nu mai arată ca odinioară perfect nivelate. Datorită avalanșei de schiori ele capătă cel mai adesea aspectul unor mări agitate stîrnind panica în rîndul începătorilor. Pentru a schia pe un astfel de teren, tehnica a trebuit să se adapteze.

Vă prezentăm în cele ce urmează o modalitate de a schia în aceste condiții mai puțin obișnuite, fără complexe, moderne.

Pentru început : acomodați-vă cu trecerea peste o movilă, apoi peste o succesiune de movile flexînd și extinzînd picioarele. Dacă trecerea o faceți cursiv și relaxat, puteți încerca să virați pe o movilă izolată. Ocolind spre vale vă veți obișnui cu schimbarea de muchii și deplasarea laterală a cozilor schiurilor. Descărcarea schiurilor se obține printr-o mișcare de ghemuire executată în porțiunea ascendentă a movilei. În vîrful movilei se produce momentul de declanșare, care poate fi marcat prin înfigerea bastonului interior viitoarei ocoliri. Sub influența unei ușoare rotații a trunchiului sau numai prin înșurubarea genunchilor, schiurile vor intra în derapaj oblic pe panta descendentă a movilei. Conducerea ocolirii este asemănătoare ocolirii spre deal.

Chiar și fără descărcarea schiurilor obținută prin mișcarea de flexie-extensie, ocolirea este posibilă datorită modificării înclinației pantei, în vîrful căreia schiurile sprijinite pe lat, pe o suprafață redusă, pivotează cu ușurință ; este necesar numai impulsul de pivotare, imprimat din călcîie în afară (fig. 1).

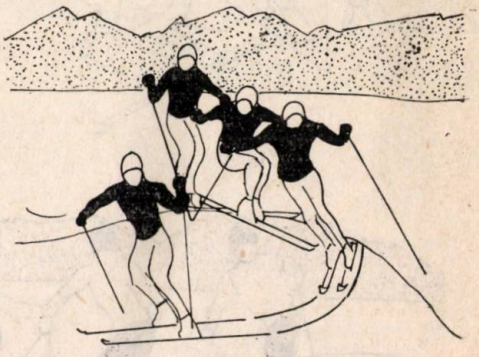


Fig. 1

Vă simțiți bine ? Puteți lega mai multe ocoliri, șerpuind ?

Sînteți prudent ? Ștemul vă dă mai multă încredere ? Ei bine, deschideți schiul, în timp ce corpul „anticipează" ocolirea, sprijinindu-vă pe el. Veți avea chiar avantajul de a frîna puțin viteza (fig. 2).

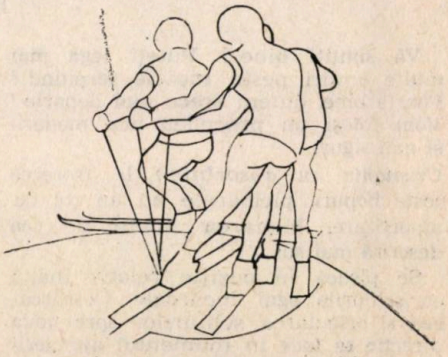


Fig. 2

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag. 51

La viteză redusă, pentru „a aluneca" mai bine peste movile, relaxați mai întîi bustul : el basculează spre **înainte. Flexați apoi picioarele, și,** bine sprijinit pe baston, veți simți schiurile alunecînd șerpuit în viraj (fig. 3).

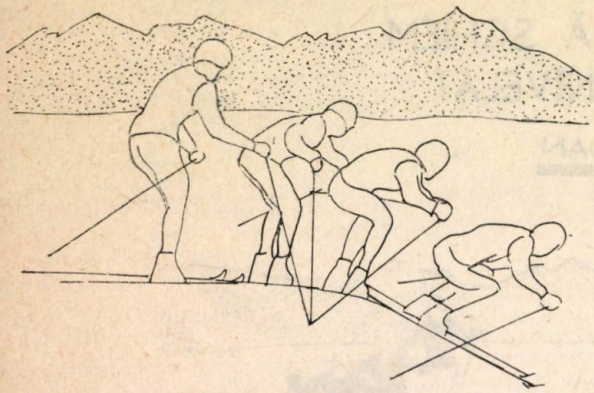


Fig. 3

Bastonul interior virajului este înfipt lateral și în spate, efectuîndu-se un sprijin puternic și prelungit. Urmează o întindere activă a picioarelor însoțită de împingerea lor înainte și rotită (de pivotare), concomitent cu punerea schiurilor pe muchii pentru conducerea virajului. Balansul pe verticală este redus și limitat la nivelul trenului inferior, în timp ce bustul se menține flexat și orientat spre pantă. Se adoptă o poziție „de recul" (fig. 4).

Atenție la următoarele momente :

FLEXIE-PIVOTARE-EXTENSIE

Pe pantele abrupte și la viteză mare, vom folosi :

Cristiania cu ghemuire și tragerea coapselor. Important este cantarea energică la sfîrșitul virajului precedent, care ajută la tragerea coapselor și contribuie la descărcarea schiurilor. Aceasta face posibilă rapida pivotare a schiurilor spre noua direcție. Cînd execuția este energică, tragerea rapidă

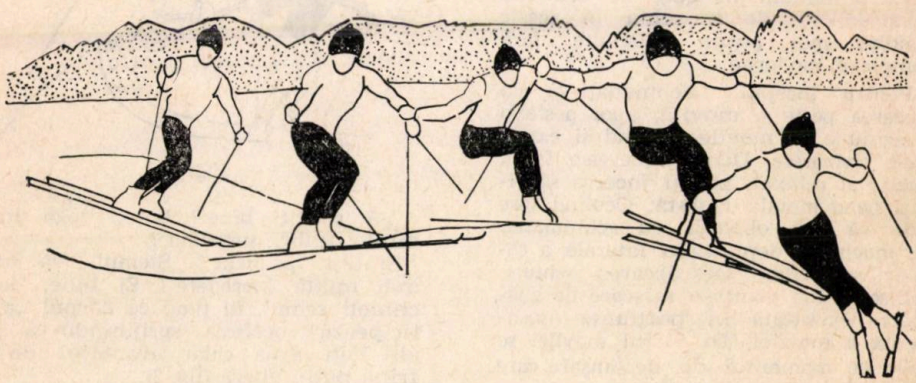


Fig. 4

Vă simțiți bine ? Puteți lega mai multe ocoliri peste movile șerpuind ? Foarte bine, putem trece mai departe ! Vom folosi un procedeu mai modern și mai sigur.

Cristiania cu absorbție : la trecerea peste hopuri, picioarele au un rol de amortizare. Mișcarea diferă de cea descrisă mai sus.

Se pleacă în poziție relativ înaltă cu schiurile egal încărcate. Descărcarea și orientarea schiurilor spre noua direcție se face în momentul ajungerii pe coama hopului (movilei). În acest moment genunchii sînt îndoiți, fiind aruncați spre piept de către movilă.

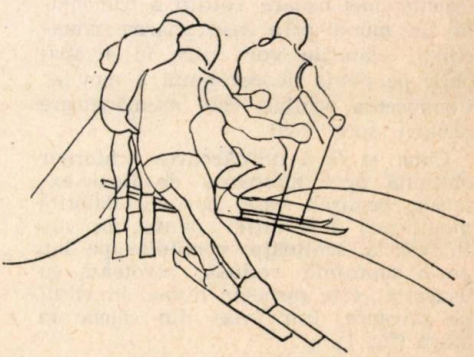


Fig. 5

a picioarelor și schimbarea cantării se face fără atingerea zăpezii. Anticiparea și punctarea care se face lateral la nivelul legăturilor din spate au rolul de a favoriza și mai mult execuția virajului. Tragerea coapselor duce inevitabil la o poziție pe spate în timpul conducerii ocolirii (fig. 5). *Atenție :* procedeul este accesibil schiorilor foarte buni, care evoluează în viteză, fiind eficace atît pe gheață, cît și în zăpadă adîncă. Momentele importante ale execuției sînt : mișcarea de anticipare-ghemuire + tragerea coapselor-pivotarea picioarelor-poziția pe spate.

Cîteva sfaturi se impun : acomodați-vă mai întîi cu denivelările ; folosiți o pantă ușor înclinată, pe care o veți schimba atunci cînd vă veți **simți bine (lucru cursiv, relaxat)** ; viteza de evoluție va spori numai atunci cînd „șerpuiți" sigur, tehnica pe care o folosiți va fi în concordanță cu nivelul dumneavoastră de pregătire ca schior. Vă urăm succes !

M. IOAN : Apprenons à skier sur un terrain dénivélé

Dans notre pays le tourisme d'hiver a acquis une ampleur de plus en plus large. Arrivé la montagne, l;homme vent naturellement skier, mais la peur de la piste super-agglomérée le retient. Il existerait une solution, les alentours de la piste, mais il y a là des petites dénivellations. Pour venir à l'aide de ces débutants, l'auteur expose une série d'exercices d'accomodation avec le terrain légèrement dénivélé, à savoir ;

— accomodation avec les dénivellations, utilisant une pente légèrement inclinnée ;

— position relâchée des genoux sur les skis ;

— la vitesse d'exécution augmentera seulement dans le cas ou l'on est sûr du slalom ;

— la technique utilisée sera en concordance avec le niveau de préparation ;

— les bâtons de ski seront légers et ne dàpasseront pas le niveau des hanches ;

— les vêtements seront légers et chauds.

M. IOAN : Skiing on Uneven Courses

In Romania tourism in winter has assumed greater and greater development. Naturally, more and more people wish to learn skiing and it is often the fear of an overcrowded courses which impedes this wish to come true. The author puts forward a solution : the surrounding slopes, often uneven. Moreover, he devises a number of adequate exercises for such courses and recommends :

— a period of adjustment to the uneven courses by using a slight slope first ;

—exercises for assuming a relaxed position of the knees when skiing ;

— a gradual evolution of speed depending on the acquisition of winding qualities ;

— the adaptation of the techniques to training and the level of training ,

— light ski sticks not longer than the level of shoulders ;

— light but warm clothes.

OPINII

CONSULTAȚII

ASPECTE COMPETIȚIONALE DIN VOLEIUL ACTUAL

Prof. NICOLAE TĂRCHILĂ
F. R. Volei

Îmbunătățirea sistemului competițional la volei constituie, la ora actuală, una din cele mai importante căi prin care se poate asigura dezvoltarea, în continuare, a acestei discipline sportive în țara noastră.

Pentru a realiza o unitate de vederi, este necesar ca toate propunerile comisiilor de volei să aibă ca obiectiv numai interesele generale ale voleiului românesc.

Se menționează, de la început, că orice propunere trebuie să se încadreze în prevederile Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din februarie—martie 1973, în indicațiile și sarcinile cuprinse în Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, și în cuvîntarea rostită cu prilejul înmînării unor înalte distincții sportivilor care au obținut performanțe deosebite la Jocurile Olimpice de la Montreal.

Avînd la bază și Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., întreaga activitate va determina îmbunătățirea ritmică a mișcării noastre sportive și, implicit, a voleiului, ridicarea acesteia la nivelul exigențelor dezvoltării societății noastre.

Odată cu introducerea gîndirii cibernetice și în procesul de instruire, s-au creat noi posibilități în rezolvarea sarcinilor de pregătire a sportivilor și, în același timp, a învins și ideea perfecționării raportului direct ce trebuie să existe între instruire și competiție. Acest raport trebuie să conducă, în primul rînd, la mărirea substanțială a volumului de ore-pregătire și, implicit, la ridicarea calității muncii, precum și la creșterea numărului de jocuri oficiale, atît pe plan intern, cît și pe plan internațional. Se impune, deci, o mutație de gîndire și de acțiune în întreaga producție de formare a sportivilor de mare performanță.

În perspectivă, proiectul sistemului competițional la volei (poate și la alte discipline) trebuie să mențină aspectele pozitive existente și să introducă unele aspecte noi care, deși sînt cunoscute, nu sînt aplicate suficient. Sistemul competițional preconizat se referă la toate categoriile de jucători și trebuie să fie privit numai prin prisma calității individualităților, adică de nota zece. Se impune, deci, existența unui campionat intern puternic, atît la juniori, cît și la seniori, urmînd ca tehnicienii noștri să promoveze, la nivelul loturilor naționale, cele mai complete individualități sportive. Dealtfel, acesta va constitui și cel mai important criteriu de apreciere a calității muncii depuse de toți antrenorii de volei din țara noastră.

Sistemul competițional — care se află în stadiu de proiect — trebuie să se caracterizeze prin :

1. Organizarea de competiții oficiale pe cinci categorii de vîrstă la nivelul junioratului, astfel : juniori V — 9—10 ani ; juniori IV — 11—12 ani ; juniori III — 13—14 ani ; juniori II — 15—16 ani ; juniori I — 17—18—19 ani. Se menționează că la seniorat se propun : o categorie de vîrstă cuprinsă între 20 și 24 de ani

(actuala divizie B) și divizia A, care să cuprindă jucători fără limită de vîrstă. Se precizează că viitoarele Campionate europene la juniori se vor desfășura cu limita de vîrstă 19 ani și se recomandă acordarea atenției cuvenite acestor categorii de vîrstă menționate.

2. Alternarea periodică a competițiilor de masă — festivaluri — cu competiții de mare performanță (gen divizie). Competițiile de genul festivalului se vor organiza în primul an postolimpic, iar celelalte în anul următor acestuia. La unele categorii de vîrstă, competiția poate avea un caracter permanent fie de masă, fie de performanță.

3. Mărirea numărului de echipe și, implicit, a celui de sportivi, mai ales la nivelul junioratului, cărora trebuie să li se creeze condiții dintre cele mai bune. Competițiile la nivelul junioratului, ca și cele din cadrul diviziei B, în special, trebuie să facă permanent și o excelentă propagandă pentru volei în localitățile unde ele au loc.

4. Mărirea substanțială a numărului de ore de pregătire, precum și a numărului de jocuri oficiale interne și internaționale. La toate categoriile de vîrstă trebuie să se realizeze numărul de ore înscrise în prevederile regulamentare ale federației (peste o mie de ore pe an).

5. Selecționarea și promovarea individualităților de superclasă, atît prin anumite etape speciale de probe și norme de control, cît și prin jocuri oficiale în condiții de efort susținut (turnee cu minimum trei jocuri oficiale consecutive).

6. Alternarea judicioasă a etapelor de „pregătire" cu cele de „concurs", atît pentru echipele de club, cît și pentru loturile naționale.

7. Alternarea formelor de disputare a jocurilor, care să cuprindă atît etape săptămînale (cu un joc și jocuri duble), cît mai ales etape de turnee cu cîte trei jocuri consecutive și chiar cu șapte jocuri consecutive. Se precizează că turneele cu cîte trei jocuri consecutive sînt cele mai indicate, pentru că ele constituie fragmente de joc din marile concursuri internaționale, ca: Jocuri Olimpice, Campionate mondiale, Campionate europene, Jocuri balcanice, Turneul Prieteniei etc.

8. Alternarea obligatorie a jocurilor în sală cu cele în aer liber. Aceasta va contribui foarte mult la promovarea ideii de pregătire fizico-atletică, ca și la construirea și amenajarea unor terenuri de volei în aer liber.

9. Asigurarea unui climat de adevărat spirit sportiv pentru toate jocurile. Toți factorii care contribuie la dezvoltarea voleiului românesc (sportivi, antrenori, metodiști, arbitri, medici, ziariști, spectatori etc.) trebuie să promoveze permanent o atmosferă de totală principialitate la jocurile care se desfășoară în campionatul intern.

10. Sistemul competițional, care va fi aplicat în două etape, trebuie să asigure continuitatea, iar din 1980 — o perfectă stabilitate, dar și o sensibilă elasticitate, pe întreg parcursul aceluiași an. Sportivii trebuie să se afle în pregătire și în concursuri interne și internaționale din luna ianuarie și pînă în decembrie. Se menționează că perioada de vară, care constituie cea mai importantă punte de legătură între diferite etape de pregătire și de concurs, trebuie folosită la maximum, și aceasta cu atît mai mult, cu cît pregătirea și organizarea de concursuri amicale și oficiale se pot face foarte bine în aer liber.

PROPUNERI DE FORME COMPETIȚIONALE PENTRU FIECARE CATEGORIE DE VÎRSTĂ

La juniori V, competiția are permanent caracter de masă. Ea va cuprinde etape pe clase în aceeași școală, apoi între școli diferite, în continuare pe reprezentative de școli și se încheie cu fază finală pe localitate. La juniori IV, competiția are caracteristici identice ca la juniori V; se adaugă o fază, și anume faza finală pe județ.

La juniori III, competiția prezintă aceleași caracteristici ca și la juniori IV; se adaugă o fază, și anume faza finală pe zonă.

Jocurile la aceste categorii de vîrstă se vor disputa în sală, iar din luna mai în aer liber. La fazele finale se propune o participare atît a echipelor campioane, cît și a celor selecționate, cu jucători din celelalte echipe participante. În cazul cînd va participa o singură echipă, atunci aceasta va fi o selecționată care va cuprinde 8 jucători ai echipei calificate și 4 jucători din celelalte echipe participante. La fazele finale se va acorda titlul de campion pentru echipa clasată

pe locul I și vor fi premiate încă alte 3 echipe. De asemenea, se vor mai premia și cei mai buni 4 ridicători și 4 trăgători.

La juniori II, competiția va avea caracter de masă și de performanță. Pentru aceasta, se propune ca în primul an postolimpic competiția să se organizeze ca și la categoria juniori III, dar cu o fază în plus, și anume faza finală pe țară, iar în anul imediat următor să aibă caracter de performanță și să se organizeze gen divizie, ca la juniori I.

Competiția la juniori I are caracter de mare performanță, la ea urmînd să participe 32 de echipe împărțite în patru serii, fiecare serie avînd cîte opt echipe. Repartizarea echipelor va avea în vedere patru zone mari: Transilvania, Banatul cu Oltenia, Muntenia cu Dobrogea, Moldova (atenție la repartizarea echilibrată a localităților).

Campionatul va cuprinde următoarele faze:

A. Turneu pentru stabilirea valorică a celor opt echipe din cadrul fiecărei serii. Acest turneu cuprinde două etape de trei și patru jocuri, toate consecutive. După aceste șapte jocuri, echipele din cadrul fiecărei serii se divid în două subgrupe valorice, astfel: una cu echipele clasate pe locurile I—IV, cealaltă cu echipele clasate pe locurile V—VIII.

B. Campionatul se continuă cu etape săptămînale, prin jocuri duble, la fiecare echipă acasă, deci patru etape pentru fiecare echipă. Pînă la 1 iunie, primele două echipe clasate în fiecare subgrupă vor alcătui acum o singură grupă foarte bine echilibrată. La fel se va proceda și cu celelalte echipe care s-au clasat pe locurile 3—4, 5—6, 7—8. Prin urmare, vor exista acum patru serii a cîte opt echipe sensibil egale din punct de vedere valoric.

C. În această ultimă fază, campionatul continuă cu 14 jocuri în aer liber, în perioada 15—23 august și 1—10 septembrie (în aceste jocuri se va puncta numai participarea echipei care contează în clasamentul campionatului). Între 1 octombrie și 1 decembrie, se vor disputa turul și returul cu jocuri consecutive în sală. Fiecare din ele va cuprinde o etapă cu trei jocuri consecutive și a doua cu patru jocuri consecutive. Odată cu terminarea returului, echipa clasată pe locul I va fi declarată campioană națională, dar vor fi premiate și echipele clasate pe locurile II, III și IV, precum și cei mai buni 4 ridicători și 4 trăgători.

Campionatul începe în jurul datei de 25 ianuarie și se termină la 1 decembrie. Cuprinde 43 de jocuri, din care 14 sînt în aer liber. În plus, echipele clasate pe primele patru locuri, precum și cele care promovează frecvent individualități valoroase în loturile naționale de juniori vor mai susține încă 3—9 jocuri internaționale pe an. Echipele clasate pe ultimul loc din fiecare grupă vor retrograda. Faptul că vor retrograda numai patru echipe înseamnă că se poate asigura o bună continuitate echipelor de juniori și, în același timp, o solidă stabilitate campionatului.

La seniorat, pentru categoria de vîrstă pînă la 24 de ani inclusiv (actuala divizie B) se propune caracter și de masă, și de performanță. Pentru aceasta, în primul an postolimpic competiția se va organiza gen divizie, iar în următorul an se va desfășura gen festival, care va cuprinde patru faze, și anume: I — pe localitate, II — pe județ, III — pe zone, IV — turneu final pe țară. La organizarea concursului gen divizie vor participa numai 16 echipe, împărțite în două grupe a cîte opt echipe fiecare. În prima fază, este prevăzut un turneu pentru stabilirea valorică a echipelor. Acest turneu cuprinde o etapă cu trei jocuri și a doua cu patru jocuri consecutive. În faza următoare (a II-a), pe subgrupe valorice (locurile I—IV și V—VIII) se vor disputa etape săptămînale tur și retur. Primele două echipe clasate în fiecare subgrupă vor efectua un turneu final în două etape a cîte trei jocuri consecutive, în perioada 1 octombrie—15 noiembrie. Același turneu se va organiza și pentru echipele clasate pe ultimele două locuri din fiecare subgrupă, iar echipele clasate pe utimul și penultimul loc vor retrograda, prin baraj. Celelalte echipe, care nu vor intra în turneele menționate mai sus, vor juca între ele, astfel: 3 cu 3, 4 cu 4, 5 cu 5, 6 cu 6, cîte două jocuri duble (săptămînal) în lunile octombrie și noiembrie. La aceste jocuri se adaugă obligatoriu încă 14 jocuri în aer liber (în patru etape a cîte 3 și 4 jocuri consecutive) pe perioada 10—31 august. Echipa de pe primul loc va fi campioană națională, urmînd a se premia și echipele clasate pe locurile II și III, precum și cei mai buni trei ridicători și trei trăgători.

Pentru categoria fără limită de vîrstă (divizia A), se propune participarea a numai opt echipe, fiecare din ele dispunînd de minimum 45 de jocuri pe an

(38 în sală și 7 în aer liber). La acestea se mai adaugă încă 6—12 jocuri internaționale pe an, pe care — se propune — să le mai susțină fiecare echipă. Retrogradează o singură echipă, prin baraj. Între unele etape de jocuri sînt prevăzute etape de 3 săptămîni de pregătire.

Competiția la divizia A — seniorat va cuprinde cinci faze, și anume :

FAZA A. Turneu pentru stabilirea valorică, cu o etapă de 3 jocuri și o altă etapă de 4 jocuri consecutive (între aceste două etape va fi o perioadă de pregătire de aproximativ trei săptămîni). După aceste șapte jocuri, se stabilesc două subgrupe valorice (locurile I—IV și locurile V—VIII).

FAZA B. Turneu cu patru etape. Se joacă cîte 3 jocuri consecutive la fiecare echipă (perioada 1 aprilie—1 iunie).

FAZA C. Turneu obligatoriu în aer liber cu două etape (3 și 4 jocuri consecutive, în perioada 15—23 august — Cupa Eliberării). Fiecare echipă va fi punctată pentru participare, punctele respective adăugîndu-se la cele din campionat).

FAZA D. Turneu similar celui din faza B. Prima etapă va fi fixată în funcție de data terminării concursului internațional major al anului (J.O., C.M., C.E., J.B.). Această fază cuprinde 12 jocuri (cîte 3 jocuri consecutive la fiecare echipă acasă).

FAZA E. Turneu final la care participă toate cele opt echipe și care cuprinde șapte jocuri consecutive (cu o zi pauză în perioada 20 noiembrie—1 decembrie). Se acordă titlul de campioană națională pentru locul I, premiindu-se și echipele de pe locurile II și III, precum și cei mai buni 2 ridicători și 2 trăgători și 2 jucători compleți. În cazul cînd se intră în criză de timp, se elimină fie faza E, fie faza D. La aceste jocuri se mai adaugă 9—12 jocuri internaționale pe an.

Formele competiționale prezentate sînt corelate cu etapele de pregătire din sală și în aer liber ; ele se pot îmbina foarte bine cu etapele de pregătire ale loturilor naționale. De asemenea, se asigură și etape pentru selecționarea jucătorilor la lot (probe și norme de control), precum și organizarea a una-două consfătuiri anuale cu tehnicienii din țara noastră. Cel mai important aspect este continuitatea procesului instructiv-educativ, care va avea două perioade precise de pregătire fizică generală în aer liber, la munte, în iulie și în decembrie. În plus, se mai recomandă efectuarea cel puțin a încă unui antrenament pe săptămînă, cu caracter de P.F.G., în aer liber, pe tot parcursul anului.

Întreg sistemul competițional dirijat de F.R.V., în colaborare cu C.J.E.F.S. și comisiile acestora, cuprinde : 8 echipe de divizia A ; 16 echipe de divizia B ; 32 de echipe de juniori I ; 32 de echipe de juniori II ; foarte multe echipe de juniori III, IV și V.

Se propune stabilirea a 8 centre voleibalistice masculine și 8 feminine, care să aibă echipe la toate nivelurile (juniori și seniori). De asemenea, încă 8 centre de divizia B, și la masculin, și la feminin, în care să fie înglobate și echipe de juniori, la toate categoriile de vîrstă. La juniorat, să existe 32 de centre, inclusiv cele de la diviziile A și B.

Dar, este de dorit ca și pe plan internațional să se aducă îmbunătățiri la sistemul competițional, propunîndu-se, în acest sens, ca să existe și la C.M., și la C.E. cîte două sau trei grupe a cîte opt echipe în fiecare grupă, cu promovare și retrogradare, între ele, a două-trei echipe.

Cu cît va fi mai bine organizată activitatea internă competițională, cu campionate cît mai puternice, cu atît echipele noastre de club vor obține rezultate mai valoroase și pe plan internațional. Numai în acest fel se poate contribui la creșterea calității și cantității valorilor individuale care urmează să fie selecționate în loturile noastre naționale de volei.

N. TÂRCHILĂ : Aspects compétitionnels dans le volley-ball actuel

L'auteur préconise un système compétitionnel qui se réfère à toutes les catégories de joueurs et qui doit être étudié seulement à travers le prisme des qualités individuelles, c'est à dire par la note 10, à savoir l'existence d'un puissant championnat interne, tant chez les juniors que chez les seniors, les techniciens promouvant ensuite, au niveau des équipes nationales, les individualités sportives les plus complètes.

On présente le projet du système compétitionnel, accompagné par ses caractéristiques (cinq catégories d'âge au niveau des juniors, et chez les seniors une catégorie d'âge entre 20—24 ans (l'actuelle division B) et la division B — qui inclut les joueurs sans limite d'âge ; alternation des compétitions avec caractère de masse avec celles de haute performance ; augmentation du nombre d'équipes, et. implicitement, celui des joueurs ; augmentation du nombre des heures destinées à la préparation, etc.). Sont décrites les formes compétitionnelles pour chaque catégorie d'âge, ainsi que les phases du championnat, pour chaque catégorie d'âge et de valeur.

Dans la vision du nouveau projet, le système compétitionnel de volley-ball interne devra comprendre : 8 équipes divisionnaires A, 16 équipes divisionnaires B, 32 équipes de juniors I, 32 équipes de juniors II, de très nombreuses equipes de juniors III, IV et V.

N. TĂRCHILĂ : Aspects Linked to Competitions in Volley Ball Playing Today

The author suggests a system of competitions to encompass all categories of players, who should be included according to individual properties (the highest mark). In his view national competitions should be organized at junior and senior levels, and the relevant technicians, accordingly, should promote to the national teams, only the best represented sporting individuals.

The author sets forth a draft system of competition, with the requisite characteristics well depicted. Seniors include the age group from 20 to 24 (the present Division B), and Division B should comprise players without age limit. He likewise proposes that mass competitions should be alternated with performance competitions, that the number of teams and implicitly players and training classes should be increased. The competitions are described in full details for each category of age as well as the phases of the championship for each age group and value category.

According to the new draft, the national volley-ball competition system would include : 8 A division teams ; 16 B division teams ; 32 I juniors teams. 32 II junior teams ; very many III, IV, V juniors teams.

FILE DE ISTORIE

GEOGRAFUL NATURALIST MIHAI I. HARET, ÎNTEMEIETORUL TURISMULUI ORGANIZAT ÎN ŢARA NOASTRĂ (1884 — 1940)

Prof. dr. ing. RADU HARET

„Toţi aceia pe care turismul românesc îi preocupă cu sinceritate, de mult au fost izbiţi de sărăcia literaturii noastre turistice fiindcă, ea nu posedă decît prea puţine lucrări de seamă (...) Ceea ce trebuie în mod efectiv, între altele, pentru ca turismul nostru să progreseze, sînt lucrările cu conţinut turistic în adevăratul înţeles al cuvîntului, întocmite ştiinţificeşte, de specialişti bine pregătiţi, cu informaţii sigure şi complete, cu date istorice demne de reţinut, precum şi cu noţiuni generale asupra locurilor despre care se vorbeşte".

Rîndurile cu valoare de adevărată profesiune de credinţă, definitorii pentru o întreagă activitate, le găsim inserate de către Mihai Haret în 1940 în ultima prefaţă a *„Calendarului de turism T.C.R."*, publicaţie periodică pe care o conducea încă din 1934. Mihai Haret — nu numai unul din ctitorii turismului organizat în România, dar şi un veritabil om de ştiinţă cu multilaterale preocupări —, era primul care aducea în discuţie tratarea turismului la modul ştiinţific, depăşind astfel epoca sa pur „romantică".

Astăzi, cînd turismul a atins în ţara noastră o amploare la care înaintaşii abia dacă a îndrăznit să viseze, cînd munţii sînt străbătuţi de şosele precum cea transfăgărăşană, cînd drumeţul e ajutat de teleferice şi găzduit în noi şi confortabile hoteluri, cînd România a intrat în circuitul turistic mondial, se cuvine să evocăm personalitatea unuia dintre cei mai proeminenţi pionieri ai acestui domeniu, geograful şi naturalistul Mihai Haret.

Fratele mai mare al tatii, Bădiţa cum îi spuneam noi cei mici pe atunci, în amintirea savantului şi omului de stat Spiru C. Haret, era fiul inginerului Iosif Gold şi al surorii lui Spiru Haret, Ana. El s-a născut la Bucureşti, la 30 martie, 1884.

În 1913, după moartea unchiului său şi din dorinţa acestuia, care nu lăsese descendenţi în linie directă, Mihai Gold, împreună cu fraţii săi îşi adaugă la patronimicul tatălui pe cel al mamei, devenind Mihai Gold-Haret.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1977, pag. 59

Ulterior, fiind înfiat de soția lui Spiru C. Haret, ia numele de Mihai Haret și se stabilește definitiv în casa lui Spiru Haret din București, strada Lt. Lemnea, nr. 7.

Din acest motiv, publicațiile sale poartă, în funcție de perioada apariției, una dintre cele 3 semnături menționate.

După absolvirea Liceului Mihai Viteazul, Mihai Haret urmează cursurile Facultății de științe din București.

Pasiunea sa pentru drumeția montană își are începuturile încă în copilărie după cum reiese și din următoarea mărturisire inserată în revista România pitorească din 1938 : *„Am făcut prima excursie mare, adevărată, la vîrsta de 14 ani și ceva, adică la finele lui iulie 1898 ; a doua zi, întîi august, am fost la Omu și de acolo la Bușteni, prin Valea Cerbului, care nu avea încă potecă. Din acest moment, muntele m-a vrăjit, cucerindu-mă pentru totdeauna"*.

Explicația acestei pasiuni, cel puțin ca punct de pornire, am putea-o găsi în faptul că, pe atunci, numeroasa familie a inginerului Iosif Gold se strămuta în fiecare an pentru cele trei luni de vacanță școlară la Sinaia, instalîndu-se, de fiecare dată, într-o modestă casă țărănească, situată în actualul cartier Izvor.

Trebuie să subliniem însă că, la Mihai Haret, entuziasmului juvenil pentru miracolele muntelui i se adaugă dintru început o pasiune de scormonitor al misterelor naturii. Drumețul tot mai experimentat acordă un timp din ce în ce mai îndelungat în excursiile sale observării plantelor, fluturilor sau aspectelor morfologice ale reliefului montan. De aici va rezulta pasiunea sa de naturalist — materializată și prin vastul herbar la care a început să lucreze din 1903 — pasiune care îl face să se îndrepte către studiul de specialitate. Într-un fel, drumeția de munte i-a călăuzit pașii spre Facultatea de științe, iar studiul științelor naturale l-a făcut să nu fie un simplu turist amator, ci să-și găsească în munte un imens perimetru pentru efectuarea de cercetări științifice ca și pentru abordarea și organizarea turismului într-un mod științific.

Prima luare de poziție a lui Mihai Haret în favoarea unui turism modern în țara noastră o aflăm în prefața la ampla sa lucrare *„În munții Sinaiei, Rucărului și Branului"*, publicată în 1910, în care scria : *„Este un fapt cert, recunoscut astăzi de toți oamenii luminați care se preocupă de viitorul României, că tinerii noștri neglijează prea mult exercițiile fizice și că trebuie atrași către aceste exerciții prin toate mijloacele posibile. Dar ce poate să exercite o atracție mai puternică decît munții, cu variatele și admirabilele lor tablouri mărețe și severe ? Întîia oară în viață simțim natura sub aspectele ei cele mai formidabile, cînd suim primul vîrf înalt. Întocmind această carte, am urmărit tocmai infiltrarea gustului de excursiuni în munți, deoarece e lucru constatat că lipsa unor călăuze practice pune o piedică simțitoare dezvoltării acestui sport"*.

Autorul însuși arată că *„este poate prima lucrare ce apare la noi în genul acesta"* — și într-adevăr era cel dintîi ghid românesc de turism montan — el cuprinzînd, pe lîngă sfaturi pentru excursioniști, descrierea căilor de acces în masiv și a unor localități învecinate, prezentarea traseelor, precum și un important mănunchi de informații științifice privitoare la geografia fizică, geologia și hidrografia respectivelor zone montane.

Consecvent pe această linie, publică în anii de dinaintea primului război mondial, împreună cu fratele său, me-

dicul Petre Gold-Haret (erou căzut în primul război mondial), în anuarele Societății Turiștilor din România, o serie de articole descriind trasee de excursii efectuate în masivul Bucegilor și în masivele învecinate. Merită să fie amintită lucrarea *O excursie în Bucegi la 1839*, în care retrasează, coborînd la izvoarele scrise, primele încercări de excursii organizate, efectuate în acest masiv, începînd cu anul 1837 și din care rezultă că primul bucegist romîn a fost bunicul său, inginerul Carol Gold. Toate aceste articole, încă actuale, sînt extrem de bogate în informații, fiind de un real folos cititorilor și de un mare interes pentru istoria literaturii turistice române.

Ca o consacrare a activității sale din cadrul Societății Turiștilor Români este ales, în 1915, secretar general al asociației.

În Mihai Haret, meticulozitatea omului de știință și a organizatorului se îmbina cu spiritul iubitorului de frumos. Frumusețile montane, care-l tulburau la fiecare nouă și nouă întîlnire, trebuiau împărtășite și celor care nu reușiseră să ajungă pînă în inima muntelui sau pînă lîngă semeția piscului. El imortalizează pe peliculă, încă din primul deceniu al secolului, astfel de *„tablouri măreție și severe"*, numeroase aspecte din cele mai nebătătorite și chiar necunoscute zone ale Bucegilor și ale vecinilor lor. Cele cîteva mii de fotografii, pe care le lucra singur, cuprinse în catalogul detaliat ce ni s-a păstrat, sînt clasificate pe zone, cu specificarea în dreptul fiecăreia a obiectivului, timpului de expunere și a condițiilor meteorologice. Numai și din acestea se poate vedea pe lîngă latura artistică, și aceea științifică și istorică. Albumele care s-au păstrat cuprind peste 300 de fotografii.

Încă din această perioadă, ca o recunoaștere a meritelor sale, îl aflăm membru în comitetul Societății geografice române, al Clubului alpin francez și al *Asociației carpatine ardelene* din Sibiu.

Răspunzînd la chemarea patriei în timpul primului război mondial, a fost decorat pentru *„aportul său fără preget, conștiinciozitate și zel"*, pentru că *„a depășit limitele impuse de datorie"* cum se arată în propunerile pentru acordarea unei distincții *„pe care le merită acei cari, uitîndu-și de sine, își pun toată vlaga în serviciul armatei"*.

În 1919, conștient de importanța pe plan național a problemei ocrotirii naturii, înființează împreună cu un grup de foști membri ai Societății turiștilor români, Hanul Drumeților — asociație patriotică pentru răspîndirea turismului și crearea de parcuri naționale în România — al cărui președinte va fi și în continuare după transformarea acestuia în Turing-Clubul României.

Spicuim dintr-o circulară a Hanului Drumeților, semnată de Mihai Haret : *„Turismul — sub toate aspectele lui — este una din pricipalele manifestări care vor ajuta puternic la ridicarea morală, culturală și economică a României (...). Tînăra asociație Hanul Drumeților este un organism creat în vederea realizării acestor scopuri..."*.

Vom aminti ca realizări ale asociației, datorate spiritului de organizare al lui Mihai Haret, prima casă de adăpost de la Peștera (Bucegi), denumită chiar Hanul Drumeților construită în perioada 1923—1925, precum și apariția cîtorva lucrări de mare interes pentru dezvoltarea turismului montan : *„Cartea munților"* de Bucura Dumbravă (1924) și unele dintre lucrările sale : *„Castelul Peleș"* și *„Peștera Ialomiței și Casa Peștera"*, apărute tot în anul 1924.

Mihai Haret este primul care a abordat în țara noastră problema ocrotirii monumentelor naturii prin crearea de parcuri naționale și rezervații naturale. El aduce în dezbatere mai întîi în revista La Nature din Paris, printr-un articol despre *Parcurile Naționale în România* în anul 1921 și persistînd să o facă pînă în ultima clipă a vieții sale, o problemă a cărei evoluție — nebănuită pe atunci — avea să ia o amploare de interes mondial. Inițiator și organizator al *Comisiei centrale pentru protecția naturii*, a devenit, la înființarea ei, unul dintre cei zece membri ai acesteia, alături de alți savanți de prestigiu mondial ca Emil Racoviță, Alexandru Borza, Popovici-Bîznoșanu.

În 1926, în broșura *Turismul și pregătirea turistică în apărarea națională*, Haret demonstrează rolul pe care îl are practicarea acestui gen de exercițiu fizic pentru dezvoltarea aptitudinilor de care trebuie să dea dovadă întregul popor în împrejurări deosebite.

Paralel, începe o intensă activitate științifică de cercetare aprofundată a geografiei și florei Carpaților, publicînd numeroase studii atît în țară cît și în străinătate, dintre care citâm doar cîteva : *„Raza Verde"* în revista La Nature (1923 — Paris), *Flora Retezatului și a munților înalți ai Banatului*

(1922 — Cluj), *Turism și parcuri naționale* în revista *Cultura* (1924 — Cluj), *Peisajul alpin carpatic și interpretarea lui botanică* (1926 — Universitatea din Grenoble).

Mihai Haret contribuie la ridicarea prestigiului științific al țării, iar reviste din străinătate îl apreciază solicitîndu-i colaborarea.

Mulți dintre cititorii acestor rînduri au traversat căldarea care adăpostește cea mai frumoasă salbă de lacuri a Retezatului, dar puțini știu că cel care le-a pus nume lacurilor Bucura, Ana, Viorica, Lia a fost Mihai Haret.

Într-adevăr, lui i se datorește o parte din toponimia Retezatului, fixată în primul studiu de prezentare general științifică a acestei zone carpatice, pentru uzul turiștilor.

Studiul *„Masivului Retezatului"* poate fi considerat piatra de temelie a unei bogate serii de lucrări de literatură turistică, de informare și de îndrumare, privind acești munți. Iar denumirile fixate, unele preluate de la ciobanii localnici, altele omagiind ființe dragi lui au rămas să desemneze pentru totdeauna fenomene măreț ale Retezatului. În Retezat, Haret a fost deci un deschizător de drumuri, punînd la îndemîna drumeților cele dintîi elemente necesare cunoașterii științifice a masivului. Așa cum ghidurile și hărțile sale au stat la începutul unei întregi serii de astfel de lucrări, care s-au succedat timp de decenii, tot astfel noutățile pe care ni le-a oferit despre Masivul Retezat au contribuit la realizarea unor importante progrese în studierea lacurilor alpine glaciare. Tot Mihai Haret este acela care înfățișează pentru prima dată, sistematic, în spirit științific unele zone carpatice puțin cunoscute la acea vreme ; masive ca Leaota, Piatra Craiului, Giumalăul au început să se bucure de interesul turiștilor în urmă cu peste patru decenii, datorită străduinței sale de a le studia cu meticulozitate și a le face cunoscute.

Turing-Clubul României este continuarea, din 1925, a Hanului Drumeților și avea să fie o asociație puternică de turism și protecția naturii, al cărei președinte și animator a fost Mihai Haret. Să exemplificăm : 12 secții și filiale în toată țara cu peste 4 000 de membri, aproximativ 20 de case de adăpost cu solide baze financiare și cu regulamente de funcționare, o publicație periodică anuală (calendarul T.C.R. îngrijit de la primul său număr din 1934 și pînă în 1940 de Haret), editarea unei colecții de hărți turistice de un înalt nivel (Postăvarul, Piatra Mare, Bucegi, Ceahlăul, Țarcul-Godeanu ș.a.), diverse publicații turistice de specialitate, peste 1 200 km de poteci amenajate și marcate precum și o susținută campanie pentru protecția naturii și a mediului înconjurător.

Marcajele au fost efectuate după metoda de marcaj preconizată de Mihai Haret, metodă adoptată ulterior și de Touring Club de France.

Importanta sa activitate îndreptată special spre dezvoltarea rețelei de case de adăpost și cabane, Pietrele și Baleia din Retezat, Peștera și Omul din Bucegi, Cristianul Mare, Ghețarul Scărișoara și altele cărora le-a inițiat și condus personal construirea, a fost recunoscută prin aceea că mulți ani de zile cabana de la cea mai înaltă altitudine din munții noștri, Omul, s-a numit Casa Omul Mihai Haret.

În 1935, Mihai Haret, președinte al Turing-Clubului României și membru a numeroase asociații turistice străine ca Touring Club de France, Turing Club Italiano și altele, a fost ales președinte al nou createi Federații a Societăților de Turism din România.

O mare parte din activitate, savantul Mihai Haret și-a dus-o la Sinaia, în vila situată la marginea pădurii, pe strada Furnica, colț cu Calea Codrului, intitulată sugestiv Casa Bucegilor (azi vila O.J.T. Mureș) unde a locuit și creat timp de aproape 20 de ani și unde se afla secția Bucegi a T.C.R.

Locuiam pe vremea aceea în casa construită de părinții mei alături de Casa Bucegilor și rămîneam adesea vara, singur, numai cu Bădița. Cu toate că avea o privire severă, sufletul lui radia numai căldură și duioșie și nu o dată îmi vorbea cu entuziasm despre frumusețile create de natură, despre dorința lui fierbinte de a apăra și valorifica toate aceste minuni ale peisajului montan românesc. În 1940, o moarte prematură i-a oprit activitatea.

Mihai Haret și-a alternat scrierile științifice cu cele de popularizare turistică și de cartografiere turistică, bibliografia sa însumînd o listă de peste 60 de lucrări,*) afară de cele peste 80 de conferințe.

Una din operele sale capitale, rod al străduințiilor de-o viață este herbarul, pe care l-a început în adolescență și l-a

dezvoltat pe baze ştiinţifice, moderne, în tot cursul vieţii. Acesta înglobînd plante montane şi din regiunile deluroase, oferă şi astăzi specialiştilor preţioase date ştiinţifice şi conţine numeroase plante necunoscute pînă atunci în Carpaţi. Valoarea ştiinţifică a herbarului rezultă şi din numeroasele referiri din literatura de specialitate, din care vom aminti cea a dr. doc. ing. Al. Beldie *„Flora şi vegetaţia munţilor Bucegi"* apărută în 1967, în Editura Academiei R.S.R., în care numele lui Haret e menţionat de nenumărate ori.

La moartea sa, profesorul inginer Spiru I. Haret a donat acest valoros herbar Şcolii politehnice, el aflîndu-se înglobat azi în marele herbar al INCEF, iar ampla sa bibliotecă ştiinţifică, Academiei Române.

Mihai Haret a fost ales, în afară de societăţile menţionate pînă acum, ca membru al *Societăţii geografice din Paris*, în *Société d'Aclimatation de France*, al *Institutului de geografie alpină din Grenoble*, al *Societăţii de ştiinţe din Cluj*, al *Societăţii naturaliştilor din România*. Dar recunoaşterea meritelor sale s-a consacrat prin alegerea sa, în 1935, ca membru corespondent al Academiei de Ştiinţe din România, devenită apoi parte integrantă a Academiei Române.

Activitatea sa ştiinţifică remarcabilă a fost recunoscută şi printr-o serie de distincţii şi decoraţii ce i s-au conferit.

Să dăm în încheiere un citat, putem zice astăzi aproape vizionar, din prima prezentare a munţilor Retezat, datorată lui Mihai Haret : *„Retezatul constituie o personalitate geografică covîrşitoare în Carpaţii Meridionali, fiind masivul glaciar cel mai considerabil şi mai bine conservat ; aspectul haotic, răscolit şi dificil al Retezatului Mare sau de curioase şi întinse platouri alpine ale Retezatului Mic, va fi statornic un element activ în bogăţia turistică a României, şi flora lui lactiferă — în afară de vastele păduri ce-i îmbracă poalele, în afară de huila albă etc. — îi asigură şi un rol de seamă în economia propriu zis materială a ţării noastre ; de aceea, apărarea păşunilor alpine, apărarea de distrugere a monumentelor naturale în genere (floră, faună, cascade, păduri, cariere de piatră etc.) ca şi organizarea metodică — ce singură va putea îmbunătăţi starea mizeră a satelor din prejur — ar fi cît mai de dorit"*.

Înainte de a încheia, ne vom permite să citãm cîteva rînduri lăsate nouă, urmaşilor, rînduri care aruncă o lumină vie asupra caracterului lui Mihai Haret : *„...Ca satisfacţii n-am avut decît munca, munca grea şi lectura. Ele singure... munca, lectura mi-au întreţinut caracterul deschis, obrazul iluminat şi entuziasmul neîntrecut. Totul am suportat graţie entuziasmului meu pentru ştiinţă, pentru ţară, pentru Turing-Club...*

...Plec din lume cu fruntea sus. Am trăit fidel unui ideal de bine, de adevăr, de frumos.

Iar dorinţa mea de a fi folositor colectivităţii, de a îndrepta viaţa mea către un ideal superior, a crescut cu vîrsta...

...Ca om civilizat şi ca român m-am străduit să las ceva după mine".

Academicianul Vintilă Mihăilescu declara într-un interviu acordat recent televiziunii române : *„Fericiţi cei care, ca Mihai Haret, pot să se identifice astfel cu miracolele naturii... Datorită pregătirii şi experienţei sale de naturalist, de geograf, drumeţ în toate colţurile ţării, Mihai Haret a fost în măsură să creeze şi să organizeze în primă etapă turismul în ţara noastră. El trebuie să rămînă tuturor, tineri şi maturi, ca un exemplu de gradul în care un om ataşat de natură poate să aducă servicii considerabile culturii unui popor"*.

*) Recent, în Editura „Sport-Turism" a apărut ediţia selectivă din scrierile turistice ale lui Mihai Haret, intitulată *Călător prin munţi*, îngrijită de Ion Ionescu-Dunăreanu.

Portret

ILEANA SILAI

ELENA DOBINCĂ
Ziarist

DATE PERSONALE

- **Data nașterii : 14 octombrie 1941.**
- **Înălțimea : 1,67 m.**
- **Greutatea : 50 kg.**
- **Profesia : profesoară de educație fizică.**
- **Apartenența politică: membră a P.C.R.**
- **Funcții politice : membră a Consiliului Național al F.U.S.**
- **Starea civilă : căsătorită.**
- **Debutul în atletism : 1956.**
- **Maestră emerită a sportului.**
- **Antrenori : Eugen Nagy, Gheorghe Biro, Silviu Dumitrescu.**
- **A activat în cadrul Asociației Flamura roșie Cluj-Napoca și al Clubului sportiv muncitoresc Cluj-Napoca, iar în prezent este legitimată la Clubul sportiv Metalul București.**
- **Palmares selectiv : medalie de argint la J.O. de la Ciudad de Mexico, în proba de 800 m; multiplă campioană națională, internațională și balcanică la 800 m; deținătoare a celei mai bune performanțe mondiale a anului 1977 în proba de 800 m — 1:57,39 și a rezultatului de 4:04,17 la 1 500 m.**

20 de ani petrecuți pe pista de atletism, medalie de argint la J.O. din '68 și cea mai bună performanță mondială a anului 1977 pe 800 m, iată cartea de vizită a maestrei emerite a sportului Ileana Silai. O viață dedicată atletismului, pe care l-a slujit cu dăruire pentru ca, prin performanțele ei, steagul patriei noastre să se ridice pe cel mai înalt catarg

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag. 64

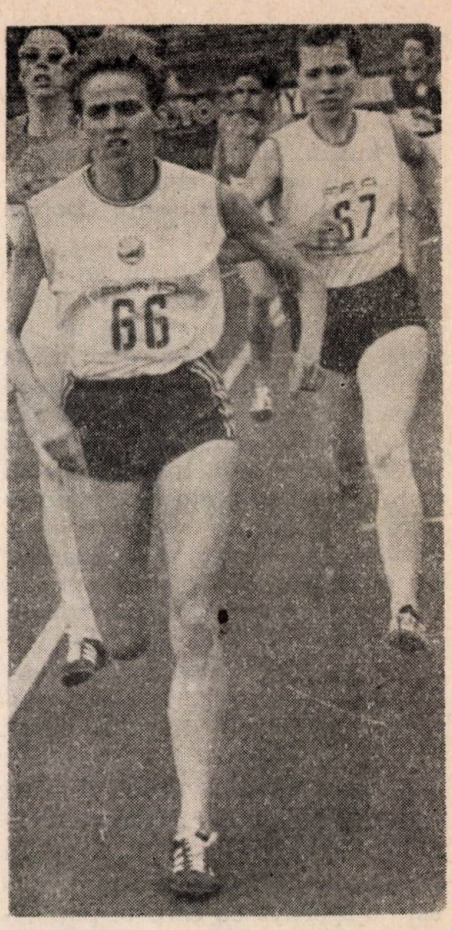
în numeroase întîlniri internaţionale.

Crescută în anii de mare avînt ai Republicii, în care sportul a primit noi valenţe şi un statut nou, Ileana Silai, ca şi numeroşi alţi sportivi ai patriei noastre, s-a bucurat de minunatele condiţii create de partid şi de stat activităţii sportive din ţara noastră.

Prima afirmare în sport a fost cu ani în urmă, mai precis în vara anului 1956, cu ocazia fazei finale a Spartachiadei de vară a tineretului. Atunci, Ileana a participat la probele de săritură în lungime şi 60 m plat. Ochiul de specialist al antrenorului Eugen Nagy a întrezărit marile posibilităţi sportive ale tinerei eleve a Şcolii profesionale de industrie uşoară şi a început lucrul...

Acest început timid pe pista de atletism avea să prindă consistenţă pe măsură ce anii treceau, iar munca şi perseverenţa au făcut casă bună cu aspiraţiile ei pentru performanţe din ce în ce mai bune, care nu au întîrziat să apară.

Activînd ani în şir la C.S.M. Cluj-Napoca, pregătirea Ilenei Silai a fost încredinţată antrenorului Gheorghe Biro, cu care a lucrat foarte bine, obţinînd multiple titluri de campioană republicană, balcanică, internaţională şi cel mai de preţ trofeu, medalia de argint la J.O. de la Ciudad de Mexico, în 1968. Mulţi dintre specialiştii atletismului au văzut atunci în performanţa ei un fel de cîntec al lebedei, deoarece Ileana avea 27 de ani, vîrstă la care mulţi sportivi îşi iau rămas bun de la stadion... Dar Silai nu se lasă învinsă, ea simte că poate realiza noi performanţe şi printr-o muncă titanică, cu rezultate foarte bune, risipeşte greaua atmosferă a îndoielii.



Au trecut anii şi de fiecare dată ea a mai adăugat noi titluri la prestigiosul său palmares. Selecţionată permanent în echipa reprezentativă a ţării, Silai face dovada unor calităţi ieşite din comun şi astfel în vara lui '77 ea realizează pe 800 m 1:57,39, nou record al ţării şi cea mai bună performanţă mondială a anului, iar la Balcaniadă, pe 1 500 m, 4:04,17, reprezentînd a doua performanţă mondială a anului.

La aceste rezultate de excepţie o contribuţie deosebită a avut-o

și noul său antrenor Silviu Dumitrescu, recunoscut specialist, omul care a avut în pregătire o serie de atleți de valoare, ca : Petre Lupan, Sanda Grosu, Maria Lincă, Aurelia Sîrbu, Gheorghe Ghipu, Valeria Bufanu, Dorina Cătinean.

Am stat de vorbă cu antrenorul Ilenei, Silviu Dumitrescu, de la care am aflat o serie de lucruri interesante despre modul și mijloacele folosite pentru pregătirea marii sportive : „Din toamna lui '74 am început să lucrez la lot cu Ileana Silai. În primul rînd i-am schimbat metoda de antrenament, adică am mers pe o individualizare strictă a mijloacelor de pregătire, în raport de gradul ei de pregătire, de posibilitățile ei biologice, de starea psihică. Volumul și intensitatea efortului au crescut foarte mult. Ea face 2—3 antrenamente pe zi. Mai mult, am reușit s-o fac să înțeleagă că o alimentație variată și mai bogată în vitamine ajută organismul pe cale naturală să se refacă și să acumuleze noi energii. Ileana este o sportivă cu care te poți înțelege, deoarece își cunoaște interesul, ea dorind să coboare sub 4 minute la 1 500 m, lucru perfect posibil la seriozitatea cu care se pregătește. Eu cred că în anul viitor ea va reuși aceasta.

Am solicitat antrenorului Silviu Dumitrescu și un program de pregătire a Ilenei Silai pentru perioada de iarnă. Schițat, el ar arăta în felul următor :

Luni : lucru pentru dezvoltarea calităților motrice, în special forță (cu izometrie) ; alergare la deal, exerciții la spalier și la diferite alte aparate.

Marți : exerciții speciale pentru alergare, alergare cu genunchii sus, pas sărit, pas săltat, joc de gleznă și, uneori, lucru pentru viteză.

Miercuri : dezvoltarea rezistenței speciale, realizată prin alergare repetată pe distanțe de la 100 la 600 m, totalizînd între 3 000—6 000 m.

Joi : lucru pentru dezvoltarea forței și detentei, realizată prin aceleași mijloace folosite în zilele de luni și marți.

Vineri : alergare de durată, între 40 de minute și două ore.

Sîmbătă : lucru pentru dezvoltarea rezistenței speciale, cu distanțe de alergare între 400—2 000 m.

Duminică : în general, program variat, în care se introduc elementele nerealizate, uneori, în cursul săptămînii.

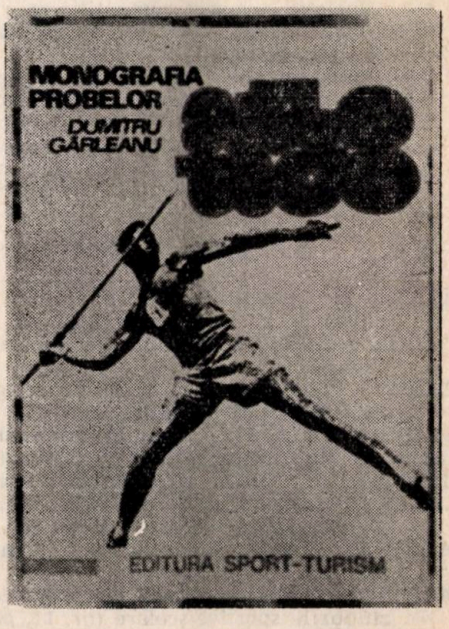
Fișier bibliografic

Cartea recent apărută în editura „Sport-turism", „Monografia probelor atletice", semnată de profesorul și antrenorul Dumitru Gârleanu, este un „dublu decatlon" științific al atletismului. Ideea de a prezenta marelui public, avizat în problemele atletismului, 20 de probe sub formă de monografie, adică un studiu științific care tratează fiecare probă din toate punctele de vedere este o inițiativă bine venită.

Alcătuirea monografiilor pe probe atletice în scopul studiului științific al activității sportive și al locului de muncă (din antrenament și concurs) are o deosebită importanță pentru rezolvarea majorității problemelor ce concură la realizarea performanțelor.

Cartea, prin modul ei de prezentare, oferă specialistului o imagine cuprinzătoare asupra probei studiate, incluzînd date referitoare la natura activității (cu precădere privind aspectele biomecanice, fiziologice, motrice, psihologice, condițiile de desfășurare, riscurile și măsurile de protecție), toate acestea dirijînd procesul de selecție, orientare și pregătire.

De aceea orice probă trebuie să fie studiată sub toate aspectele, global, a-



profundat, pentru a cunoaște condițiile și cerințele pe care le impune.

Încă de la primele pagini cititorul își dă seama că autorul este un bun cunoscător al celor 20 de probe atletice prezentate și tratate sub formă de monografii, monografii care servesc știința domeniului, adică știința educației fizice. (e.d.)

Educație fizică și sport, nr. 12, 1977, pag. 67

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1977

CRISTEA H. : Nadia Comăneci — „Pregătirea fizică este un paşaport cu care treci graniţele performanţelor" (nr. 2, pag. 2).
CRISTEA H. : Orarul vieţii este de 120 de ani (nr. 11, pag. 4).
DRĂGAN I. : Realizări şi perspective în medicina sportivă (nr. 12, pag. 15).
EPURAN M. : Unele probleme de psihopedagogie în sportul de performanţă (nr. 5, pag. 1).
GHIBU E. : Locul şi rolul „Daciadei" în sistemul nostru de educaţie fizică şi sport (nr. 12, pag. 3).
NICU A. : Eficienţa teoretică şi practică a cercetării ştiinţifice în domeniul antrenamentelor loturilor olimpice (nr. 5, pag. 6).
NICU A. : Cultura fizică şi integrarea ei în modul de viaţă socialist (nr. 12, pag. 11).
ŞICLOVAN I. : Învăţământul de educaţie fizică angajat ferm pe drumul transpunerii în viaţă a politicii partidului (nr. 12, pag. 7).
* * * : Pregătirea fizică — baza întregii pregătiri (nr. 2, pag. 1).
* * * : Educarea politică a sportivilor — sarcină de bază a întregului activ al mişcării sportive (nr. 7, pag. 1).
* * * : 23 August — sărbătoarea naţională a poporului român (nr. 8, pag. 1).
* * * : Daciada — marea competiţie sportivă naţională (nr. 9, pag. 1).
* * * : Patriotismul socialist — trăsătură fundamentală a sportivului de tip nou (nr. 10, pag. 1).
* * * : Regulamentul competiţiei sportive „Daciada" (nr. 10, pag. 3).
* * * : Alimentaţia raţională a sportivului — obiectiv permanent (nr. 10, pag. 12).
* * * : Adeziune entuziastă a tuturor sportivilor la noul Imn de stat şi la normele de adresare în relaţiile dintre cetăţenii ţării (nr. 11, pag. 1).
* * * : Conferinţa Naţională a partidului, amplu şi mobilizator program pentru înaintarea patriei pe calea civilizaţiei socialiste (nr. 12, pag. 1).

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

BRATU I. : Puncte de vedere privind realizarea pregătirii fizice a elevilor din clasele I—IV (nr. 2, pag. 3).
CHIRIŢĂ GEORGETA : Analiza cibernetică a lecţiei de educaţie fizică (nr. 4, pag. 1).
CHIRIŢĂ GEORGETA : Dezvoltarea gîndirii creatoare a elevilor în lecţia de educaţie fizică (nr. 8 pag. 3).
GHIŞOIU VICTORIA : Exerciţii cu benzi elastice (nr. 5, pag. 12).
GHIŞOIU VICTORIA : Exerciţii cu benzi elastice (II) (nr. 6, pag. 25).
GHIŞOIU VICTORIA : Exerciţii cu benzi elastice (III) (nr. 7, pag. 27).
LANCZ V. : Contribuţii la obiectivizarea selecţiei elevilor în clasa I cu profil de gimnastică sportivă (băieţi) (nr. 9, pag. 3).
MARINESCU ELENA : Influenţa educaţiei fizice asupra memoriei elevilor (nr. 8, pag. 10).
MAZILU V : Despre gradul de dificultate al normelor de control la atletism, în cluburile sportive şcolare (nr. 11, pag. 7).
MATEI ELENA : „Structuri complexe" în cadrul lecţiilor de iniţiere în schi (nr. 11, pag. 12).
MARCU V. : Consideraţii privind structura lecţiei de educaţie fizică şi sport (nr. 12, pag. 17).
NEACŞU I., TUDUSCIUC I. : Educaţia fizică, din perspectiva educaţiei permanente (nr. 10, pag. 14).
PRINZ FR., SCHMITZ M., DELEANU M., MARCUŞ DOINA, KOHN DOINA : Contribuţii la metodologia dezvoltării rezistenţei în lecţia de educaţie fizică (nr. 8, pag. 17).
SIMIONESCU ELVIRA, MITRA GH. : Conţinutul şi tehnologia iniţierii elevilor în atletism (nr. 1, pag. 1).
ZOTA AL. : Probele de control S.U.V.A. (nr. 3, pag. 1).

* * * : Nivelul calităţilor motrice şi optimizarea exerciţiului fizic la elevii de vîrstă şcolară mică (clasele I—IV) (nr. 2, pag. 7).

* * * : Dinamica efortului în lecţia de educaţie fizică (nr. 5, pag. 17).

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

BEKEŞ G., DRĂGAN A., LOVIN T., CĂRUNTU VIOLETA : Consideraţii asupra indicelui de proporţionalitate la studenţii secţiei de educaţie fizică de la „Universitatea" Galaţi (nr. 8, pag. 28).

DEMETER A : Problematica biologiei antrenamentului sportiv modern (nr. 7, pag. 10).

DUMITRESCU V. : Metoda de calcul statistico-matematică privind prognoza performanţei sportive pentru Jocurile Olimpice din 1980 (nr. 7, pag. 20).

DEMETER A., GAGEA A., IOTA MARILENA, BRĂGĂREA GEORGETA, POPESCU O. : Evoluţia unor parametri neurofizici în urma efortului specific de fotbal şi valoarea lor în dirijarea antrenamentului fotbaliştilor (nr. 10, pag. 23).

FIREA ELENA : Formarea la elevi a capacităţii de muncă independentă — obiectiv esenţial al educaţiei fizice şcolare (I) (nr. 6, pag. 1).

FIREA ELENA : Formarea la elevi a capacităţii de muncă independentă, obiectiv esenţial al educaţiei fizice şcolare (II) (nr. 7, pag. 3).

GRINŢESCU I., GRINŢESCU DORINA : Tabela de probabilitate pentru control şi selecţie (nr. 3, pag. 30).

GAVRILESCU DORA : Aspecte ale excitabilităţii neuromusculare în raport cu ciclul săptămînal de antrenament la alergătorii de viteză (nr. 6, pag. 9).

HOLDEVICI IRINA : Influenţa exerciţiilor yoga asupra particularităţilor psihice (cercetări experimentale) (nr. 1, pag. 34).

HRIŞCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elemente de instruire programată în lecţia de educaţie fizică (nr. 4, pag. 7).

IOTA MARILENA, BRĂGĂREA GEORGETA, NENCIU GEORGETA, GAGEA A. : Aspecte de reactivitate a unor parametri fiziologici în efortul standard la jucătoarele de baschet (nr. 3, pag. 24).

MAZILU V. : Comparaţie între capacitatea fizică generală a unor copii cu o pregătire obişnuită şi cea a elevilor şcolilor noastre (nr. 8, pag. 32).

OBOGEANU E. : Alergarea de rezistenţă — accesibilă şi nevăzătorilor (nr. 5, pag. 30).

STĂNESCU I., GAGEA A. : Vitezometria segmentelor corporale la sportivi (nr. 3, pag. 40).

SURUGIU V. : Studiu comparativ al principalelor aspecte tehnico-tactice caracteristice jocului echipei naţionale feminine de volei „A" cu alte echipe fruntaşe pe plan mondial (nr. 2, pag. 59).

ŞERBAN MARIA : Psihodiagnoza personalităţii profunde la sportivii de performanţă, prin tehnica proiectivă „Szondi" (I) (nr. 5, pag. 20).

ŞERBAN MARIA : Psihodiagnoza personalităţii profunde la sportivii de performanţă prin tehnica proiectivă „Szondi" (II) (nr. 6, pag. 16).

ŞERBAN MARIA : Repere psihologice privind caracterizarea stilului de muncă în antrenamentele scrimerilor (nr. 11, pag. 20).

ŞERBAN MARIA : Mecanisme declanşatoare ale stărilor de limită negativă la sabreri (nr. 10, pag. 20).

SCHMITZ M., MARCUŞ DOINA, DELEANU M., NAGY A. : Dinamica unor forme de rezistenţă-forţă în urma practicării schiului (nr. 11, pag. 28).

STĂNCULESCU V. : Contribuţie la elaborarea unui profil psiho-socio-profesional al antrenorului de fotbal (nr. 12, pag. 21).

TEHNICĂ—METODICĂ—ANTRENAMENT

ANTOHI L. : Jocul cu libero şi modul de învăţare şi perfecţionare a jucătorilor pentru acest post (nr. 4, pag. 17).

BIZIM AL. : Pregătirea fizică a aruncătorului de suliţă (nr. 2, pag. 13).

BERGLER V. : Tehnica salturilor întinse înapoi cu întoarcere (nr. 1, pag. 13).

BENGA I. : Pregătirea fizică la aruncători (nr. 2, pag. 19).

BODESCU GH. : Blocajul şi preluarea din atac la volei (nr. 4, pag. 24).

BAROGA L. : Importanța vitezei în timpul ridicării halterelor (nr. 4, pag. 46).
BAROGA L. : Modelarea antrenamentului în haltere, în funcție de cerințele competiționale (nr. 5, pag. 35).
BERGLER V., LATICI D., ȘELARIU C. : Elanul și bătaia pentru efectuarea salturilor acrobatice (nr. 9, pag. 14).
COLER D. : Pregătirea fizică și tenisul de cîmp (nr. 2, pag. 33).
COLER D. : Selecția în tenis (nr. 3, pag. 9).
DÎRJAN C. : Un model al jucătorului, al echipei și al jocului de baschet la juniori și junioare (nr. 1, pag. 8).
GHIȘOIU GH. : Selecția și pregătirea micilor gimnaști (nr. 4, pag. 30).
GÂRLEANU D. : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri, în probele de aruncări (nr. 5, pag. 48).
GÂRLEANU D. : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri, în probele de aruncări (II) (nr. 6, pag. 38).
GÂRLEANU D. : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participării în concursuri, în probele de aruncări (III) (nr. 7, pag. 41).
GÂRLEANU D. : Unele aspecte ale selecției, pregătirii și participări în concursuri în probele de aruncări (IV) (nr. 9, pag. 24).
GÂRLEANU D., GÂRLEANU RODICA : Procedee metodico-organizatorice în lucrul cu grupele de începători la atletism (nr. 12, pag. 39).
HEITZ F. : Organizarea selecției la înot, criterii și mijloace (nr. 4, pag. 35).
IGNAT V., IONESCU ȘT. : Se pot realiza două vîrfuri de formă sportivă într-un sezon competițional ? (nr. 3, pag. 18).
ILIUȚĂ GH. : Un model practic de individualizare a pregătirii boxerilor (nr. 9, pag. 39).
IONESCU A. : Tendințe ale performanțelor olimpice la probele atletice de sărituri și aruncări (nr. 10, pag. 35).
LIPAN C. : Observații privind activitatea de selecție și conținutul procesului de instruire la grupe de începători (fete) la baschet (nr. 2, pag. 48).
MATEI I. : Startul în sanie (nr. 2, pag. 37).
MATEI I. : Particularitățile dezvoltării fizice specifice la schiorii alpini (nr. 12, pag. 27).
MOLEA G., COȘARIU V. : Salt înainte depărtat cu reapucarea barei (nr. 2, pag. 44).
MOLEA G., COȘARIU V. : Săritura prin răsturnare laterală cu salt și jumătate grupat (nr. 3, pag. 14).
MANOILEANU D. : O victorie meritată și un drum deschis către marile performanțe, prin, pregătirea fizică (nr. 2, pag. 28).
MANOILEANU D. : Pasa, element fundamental în construcțiile tactice ofensive la rugby (nr. 5, pag. 54).
MANOILEANU D. : Pasa — element fundamental în construcțiile tactice ofensive la rugby (nr. 6, pag. 46).
MAZILU V., FOCȘENEANU AL. : Selecția și pregătirea juniorilor români la alergările pe distanțe scurte (nr. 7, pag. 36).
PANETH F. : Serviciile la tenis de masă. Execuție-preluare-tactică (nr. 6, pag. 29).
PANETH F. : Blocajul (capacul) în tenisul de masă (nr. 10, pag. 39).
TATU C. : Rezistența relativă în probele masculine de semifond și fond (nr. 8, pag. 22).
TIBĂRĂ CR. : Creșterea performanței — cerință obiectivă a asistenței psihologice acordate lotului olimpic masculin de handbal (nr. 7, pag. 30).
TUDUSCIUC I., SOLOMON M., RADU ȘT. : Inițiere în gimnastică — paralele (I) (nr. 5, pag. 43).
TUDUSCIUC I., SOLOMON M., RADU ȘT. : Inițiere în gimnastică — paralele (II) (nr. 6, pag. 55).
TUDUSCIUC I., SOLOMON M., RADU ȘT. : Inițiere în gimnastică — paralele (III) (nr. 8, pag. 25).
TUDUSCIUC I. : Inițiere în gimnastică — inele (I) (nr. 11, pag. 33).
URMUZESCU A. : Contribuții la schițarea modelului obținerii formei sportive în probe de rezistență (exemplificări în înot) (nr. 9, pag. 30).
VASILIU A. : Jonkoping'77 — un pas înainte în dezvoltarea înotului european (nr. 11, pag. 37).

VINTILĂ I. : Locul pregătirii fizice în antrenamentul săritorilor (nr. 2, pag. 23).
* * * : Pregătirea de iarnă — un imperativ mereu actual (nr. 12, pag. 44).

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

BOJIŢĂ ILEANA : Locul exerciţiului fizic şi masajului în mediul industrial cu scop profilactic şi ergonomic (nr. 9, pag. 48).
BRATU IOANA : Atragerea în activitatea de educaţie fizică şi sport a tinerelor fete şi femei (nr. 10, pag. 46).
BÂRJEGA M., TODAN I. : Dezvoltarea educaţiei fizice şi a sportului de masă în parcuri şi cartiere (nr. 10, pag. 50).
IOAN M. : Exerciţii sub formă de joc pentru competiţie în schi (nr. 2, pag. 65).
IOAN M. : Să învăţăm să schiem în teren denivelat (nr. 12, pag. 51).
LUPU N. : Organizarea competiţiilor judeţene de ciclism cu biciclete de turism (nr. 6, pag. 58).
LUPU N. : Consiliile comunale pentru educaţie fizică şi sport — factori activi în dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului la sate (nr. 9, pag. 53).
MATEI I. : Exerciţii sub formă de joc pentru schimbări de direcţie şi coborîre în schi (nr. 1, pag. 25).
SĂNDUŢĂ C. : Forme şi mijloace de antrenare a sătenilor la practicarea exerciţiilor fizice şi sportului (nr. 4, pag. 51).
TATU AL. : Forme şi mijloace folosite în organizarea şi desfăşurarea activităţii sportive de masă în şcoală (nr. 3, pag. 43).
TATU AL. : Forme de practicare a turismului în taberele de la mare pentru copii şi şcolari (nr. 7, pag. 48).
TATU AL. : Consideraţii privind călirea organismului copiilor în taberele de la mare (nr. 8, pag. 37).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

AMBRUŞ A., DEMETER A. : Modificări ale timpului de reacţie condiţionate de altitudine (nr. 3, pag. 49).
AMBRUŞ A. : Modificări ale vitezei de conducere motorie condiţionate de temperatură (nr. 6, pag. 63).
CĂTĂNICIU V., FERENTZ S., MARTIN N., CÂRLIGELU V. : Consideraţii morfofuncţionale la jucătoarele de baschet (nr. 1, pag. 42).
DEMETER A., DUMITRESCU A., IOTA MARILENA, BOTA C., BRĂGĂREA GEORGETA : Studiul comparativ al unor parametri fiziologici la elevii din clasele I—III, cu program normal şi program special de atletism (nr. 8, pag. 47).
GEORGESCU M. : Interrelaţii între dezvoltarea capacităţii de efort aerob şi a celei de efort anaerob prin antrenamentul sportivilor de performanţă (nr. 4, pag. 57).
GEORGESCU M. : Valoarea şi limitele volumului efortului pentru creşterea capacităţii de efort aerob şi anaerob (nr. 5, pag. 61).
GAVRILESCU DORA : Corelaţia dintre excitabilitatea neuromusculară, tenacitate şi efortul muscular în ciclul săptămînal de antrenament, la alergătorii de viteză (nr. 7, pag. 53).
IONESCU C. : Boicil forte — un nou medicament românesc în tratamentul unor afecţiuni reumatismale şi traumatice la sportivi (nr. 10, pag. 55).
JEFLEA GENOVEVA : Stabilirea profilului excitabilităţii neuromusculare la sportivul de înaltă performanţă (nr. 9, pag. 56).
PLOEŞTEANU N. : Particularităţi ale alimentaţiei la sportivii de performanţă cu categorii de greutate (nr. 11, pag. 41).
POP T., PUFULETE ELISABETA, PETCU ELISEI : Ecocardiografia la sportivi (nr. 12, pag. 46).
SZŐGY A. : Pregătirea fizică — mai actuală ca oricînd în antrenamentul sportivilor de performanţă (nr. 2, pag. 55).
VASILIU A., GEORGESCU E., ŢUGUI A., SLĂVEI R. : Modificările parametrilor biochimici ai echilibrului acidobazic la un grup de halterofili testaţi în condiţii de efort anaerob standard (nr. 6, pag. 67).

OPINII — CONSULTAŢII

ALMĂŞAN D., RADO GH. : Aspecte ale pregătirii psihologice în tenis (nr. 5, pag. 68).

DRĂGAN I. : Valoarea și limitele probelor funcționale cardiovasculare în examenul medico-sportiv (nr. 1, pag. 52).
DRĂGAN I. : Substanțe farmacologice indicate în susținerea biologică a efortului și în refacerea după efort (nr. 3, pag. 60).
GAGEA A. : Eseu despre coordonare (nr. 4, pag. 15).
IANCU C. : Propuneri privind adoptarea unui nou sistem de desfășurare a campionatului național la oină (nr. 10, pag. 64).
MARIN FL., ȘTIRBU I. : Relațiile dintre medicina culturii fizice, sport, expertiza medicală și recuperarea capacității de muncă (nr. 1, pag. 47).
MANOILEANU D. : Pasa, element fundamental în construcțiile ofensive la rugby (III) (nr. 7, pag. 59).
MITRA GH. : Orientarea pregătirii sportive timpurii (nr. 8, pag. 55).
SIMIONESCU ELVIRA, MITRA GH. : Conținutul și metodologia realizării obiectivului privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă (nr. 3, pag. 53).
SOTIRIU R., MAROLICARU MARIANA : Valențe instructiv-formative ale structurii și dinamicii antrenamentului (nr. 10, pag. 58).
TĂRCHILĂ N. : Aspecte competiționale din voleiul actual (nr. 12, pag. 54).
VINTILĂ P. : Fotbalul — fenomen social (nr. 11, pag. 44).
VOINEA V. : Asimetria — condiție modernă de compoziție și exprimare în gimnastica sportivă (nr. 7, pag. 64).
* * * : Programa de studii (I) pentru examenele de avansare și calificare (prima sau a doua specializare) pentru absolvenții I.E.F.S. și F.E.F. (nr. 11, pag. 53).

FILE DE ISTORIE

BĂRĂ M. : Istorie sportivă brașoveană — noi date despre „Reuniunea română de gimnastică" din Brașov (nr. 4, pag. 62).
BĂRĂ M. : Letopiseț olimpic (nr. 7, pag. 69).
CORNEȘANU T. : Constantin Caracaș și concepția sa despre educația fizică în „Topografia Tării Românești" (nr. 3, pag. 66).
CORNEȘANU T., SOTIRIU R. : Din istoricul natației românești — secolul al XIX-lea (nr. 8, pag. 62).
CORNEȘANU T. : Profesorul Dimitrie Ionescu, un precursor al educației fizice moderne în România (nr. 9, pag. 63).
HARET R. : Geograful naturalist Mihai I. Haret, întemeietorul turismului organizat în țara noastră (1884—1940) (nr. 12, pag. 60).
IANCU C. : Începuturile sportului nostru național — oina (nr. 1, pag. 55).
MUȘAT MAGDALENA : Din trecutul educației fizice în școlile superioare românești de fete din Transilvania, pînă în anul 1918 (nr. 10, pag. 69).

MERIDIANE

BĂRĂ M. : Noutăți în schiul alpin (nr. 1, pag. 61).
COUNSILMANN J. : Exerciții rapide pentru mușchi rapizi și sportivi mai iuți (nr. 4, pag. 48).
WILLIAMS M. H. : Poate influența dopajul cu sînge performanțele sportivului ? (nr. 11, pag. 15).

PORTRET

ALEXANDRESCU H. : Mihai Mironiuc — un „stîngaci"... îndemînatic ! (nr. 3, pag. 70).
CRISTEA H. : Ion Draica (nr. 11, pag. 69).
DOBINCĂ ELENA : Ecaterina Iencic-Stahl (nr. 9, pag. 70).
DOBINCĂ ELENA : Ileana Silai (nr. 12, pag. 64).
MORARU V. : John Walker (Noua Zeelandă) (nr. 1, pag. 65).
VASILIU A. : Brian Goodel — un „Lasse Viren" al înotătorilor (nr. 4, pag. 65).
VASILIU A. : Carmen Bunaciu (nr. 8, pag. 65).

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

DOBINCĂ ELENA : Simpozionul „Femeia și sportul", o reușită manifestare organizată sub semnul „Daciadei" (nr. 8, pag. 69).

SFATUL MEDICULUI

ȚUGUI I. : Degerăturile și înghețul (nr. 1, pag. 69).

Urăm tuturor cititorilor
și colaboratorilor noștri
La mulți ani!

INHALT

* * * : Die Landeskonferenz der Rumänischen Kommunistischen Partei — ein umfassendes und mobilizierende Programm für den Fortschritt des Vaterlander auf dem Wege der Sozialistischen Zivilisation 1

E. GHIBU : Platz und Rolle der „Daciada" in unserem Körper erziehungs und Sportsystem . 3

I. ŞICLOVAN : Der Unterricht für Körpererziehungentschossen für die Verwirklichung der Parteipolitik tätig . . 7

A. NICU : Körperkultur und ihre Integration in die sozialistische Lebensweise . . . 11

I. DRĂGAN : Leichtungen und Aussichten in der Sportmedizin 15

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. MARCU : Bertrachtungen bezüglich der Struktur der Körpererziehungs und Sportstunde 17

THEORIE—STUDIEN—FORSCHUNGEN

V. STĂNCULESCU : Beiträge zur Erziehung des psychisch-sozialen und beruflichen Profils des Fussballtrainers . . . 21

TECHNIK—METHODIK—TRAINING

I. MATEI : Die Eigenheiten der Entwicklung von spezifischen physischen Eigenschaften bei Alpenschisportlern . . . 27

D. GĂRLEANU, RODICA GĂRLEANU : Methodische und Organisationsvertfahren in der Arbeit mit Anfängergruppen im Athletiksport 39

* * * : Die Vorbereitung im Winter — eine immer aktuelle Notwendigkeit 44

SPORTMEDIZIN

T. POP, ELISABETA PUFULETE, ELENA PETCU : Eko-Kardiographie bei Sportlern . 46

SPORT—AUSSPANNUNG—GESUNDHEIT

M. IOAN : Wir lernen Schifahren auf unebenem Gelände . . 51

MEINUNGEN—BERATUNGEN

N. TĂRCHILĂ : Aspekte der Wettsyiele im aktuellen Volleyballsport 54

GESCHICHTLICHES

R. HARET : Geograph und Naturwissenschaftler Mihai I Haret 59

PORTRAT

ELENA DOBINCĂ : Ileana Silai 64

BIBLIOGRAFISCHE KARTEI

* * * : In der Zeitschrift „Educaţie fizică şi sport" („Körpererziehung und Sport") im Jahre 1977 erschienene Beiträge . 68

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Националная Конференция Румынской Комунистической Партий, широкая и воодушевлённая программа для продвижение родины по пути социалистическои цивилизаций 1

Э. ГИБУ: Место и роль „Дачиады" в нашей системе физического воспитания и спорта 3

И. ШИКЛОВАН : Высшая школа по физическому воспитанию твердо идет по пути воплощения в жизнь политики партии 7

А. НИКУ: Физическая культура и ее интеграция в социалистический образ жизни 11

И. ДРАГАН : Достижения и перспективы спортивной медицины . 15

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. МАРКУ: Соображения по структуре урока физического воспитания и спорта 17

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. СТАНКУЛЕСКУ: К разработке психо-социо-профессионального профиля тренера по футболу . . . 21

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Особенности развития специфических физических качеств у горнолыжников 27

Д. ГЫРЛЯНУ, РОДИКА ГЫРЛЯНУ: Методические и организационные приемы в работе с начальными группами по легкой атлетике . . . 39

* * *: Зимняя подготовка — постоянная и актуальная необходимость 44

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Т. ПОП, ЕЛИСАБЕТА ПУФУЛЕТЕ, ЕЛЕНА ПЕТКУ: Эко-крадиография у спортсменов 46

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

М. ИОАН: Научимся кататься на лыжах на неравной почве 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Н. ТАРКИЛА: Соревновательные аспекты в современном волейболе 54

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Р. ХАРЕТ: Географ-натуралист Михай И. Харет. 59

ПОРТРЕТ

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Иляна Силай 64

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * *: Перечень статей, вышедших в журнале „Физическое воспитание и спорт" в 1977 году 68

I.P. „Informaţia" c. 7626

2 364

Lei 4